

تێگەیشتن

تیک نات هان

وەرگێڕانی: کەیفی چۆمانی

TÊGEYIŞTIN

تێگەیشتن

(ڕازی ئەوین)

تیک نات هان

و. کەیفی چۆمانی

To Nawazayt

(تۆ ناوازەیت) تایبەتە بە چاپکردنی کتێب و تێنووس و پلانەر.
تا ئێستا ١٤ کتێب، ٨ پلانەر، ١ تێنووسمان چاپکردووە.
لەگەڵ ٧ کۆرسی ئۆنلاین.
ئامانجی سەرەکیمان بریتییە لە ئیلهامبەخشین.
لەلایەن کەیفی چۆمانی دامەزراوە و بەڕێوەدەبرێت.

زنجیرەی کتێب (7)

ناوی کتێب: تێگەیشتن
نووسەر: تیک نات هان
وەرگێڕان: کەیفی چۆمانی
دیزاینی ناوەڕۆک: @to_nawazayt
نرخ: ٥٠٠٠

@to_nawazayt
Tonawazayt.com

To Nawazayt

تێگەیشتن

پێڕست

لەبری پێشەکی

تیک نات هان، گەورە مۆنک و مامۆستای زێن، بەربژێری خەڵاتی نۆبڵ بۆ ئاشتی لەلایەن مارتن لۆتەر کینگی براوەی خەڵاتی نۆبڵ، لە چەند دەربڕینێکی عاریفانەدا، ڕازەکانی خۆشەویستی و ئەشق و مەحەببەت، دەخاتەڕوو. بەلای تیک نات هانەوە، گەورەترین ڕازی خۆشەویستی، بریتییە لەوەی مرۆڤ لە ئازار و مەینەتی و دەردی مرۆڤی بەرانبەر تێبگات، بەجۆرێک، کە گەورەترین دیاری، مرۆڤ بتوانێت بە بەرانبەرەکەی ببەخشێت، بەوە لێکی دەکاتەوە کە لێی تێبگات. "تێگەیشتن" لە فەلسەفە و عیرفانی تیک نات هاندا، بریتییە لەو نهێنی و ڕازە قووڵەی کە بناغەی ئەشق و ئەوینی نێوان مرۆڤەکان و گەردوونە.

کتێبی یەکەم

تێگەیشتن



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

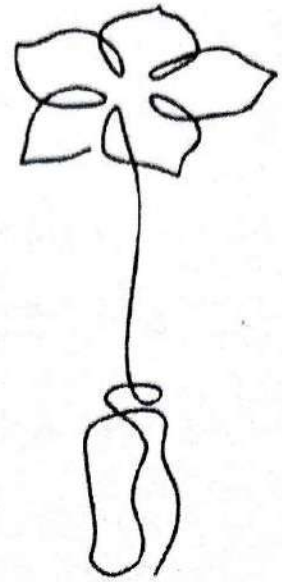
ئەم کتێبە لەلایەن "طيب رسول حسێن" کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

t.me/tanyahaji7
Invite Link



کاتێ ئێمە فێری ئەوەبووین خۆمان خۆشبوێت و لە خۆمان تێگەیشتین و سۆزی ڕاستەقینەمان هەبوو بەرانبەر بە خۆمان، ئەوکات دەتوانین بە ڕاستی یەکێکی ترمان خۆشبوێت و لێی تێبگەین.

دڵ وەک ڕووبار

گەر مشتێک خوێ بخەیتە ناو کوپێک ئاوەوە، ئاوەکە وای لێدێت، بەجۆرێک کە ناخورێتەوە. بەڵام گەر تۆ خوێیەکە بخەیتە ناو ڕووبارەوە، هێشتاش خەڵک دەتوانن بەردەوام بن لەوەی کە ئاوی ڕووبارەکە بەکاربهێنن بۆ چێشت، شوشتن و خواردنەوەش. ئاوی ڕووبار زۆرە، توانای ئەوەی هەیە شت وەربگرێت، هەروەها شت لە خۆی بگرێت، ڕووبار توانای ئەوەی هەیە بگۆڕێت.

کاتێ ئێمە دڵمان بچووکە، تێگەیشتن و سۆزمان سنووردارەوە هەر لەبەر ئەم بچووکییەی دڵمانە ئازار دەچێژین. بەمەش خەڵکمان قبوڵ نابێت و بەرگەی کەموکورتییەکانیان ناگرین و ناتوانین قبوڵیان بکەین، لەبەر بچووکی دڵمان توانای لەباوەشگرتنی ئەوانمان نییە، بەمەش داوای ئەوەیان لێدەکەین ئەوان بگۆڕێن. بەڵام گەر ئێمە دڵمان گەورە بێت، ئەوکات ئەو شتانەی هەن، چیتر ئازارمان نادەن. ئەوسا تێگەیشتن و سۆزی زۆرمان دەبێت و توانای قبوڵکردن و لەخۆگرتنی ئەوانیترمان هەیە. ئەوان قبوڵدەکەین ڕێک بەو شێوەیەی هەن. بۆیە پرسیارە گەورەکە ئەوەیە: ئایا تا چەندە ئێمە یارمەتی دڵمان دەدەین فراوان و گەورە بێت؟

پڕژانی ئەشق

هەر یەک لە ئێمە دەتوانێت فێرببێت خواردن بدات بە ئەشق و شادی و پەرەی پێبدات. هەموو شتێک پێویستی بە خواردن هەیە بۆ ئەوەی بژیت، تەنانەت ئەشقیش وایە. گەر ئێمە نەزانین چۆن خواردن بە ئەشقەکەمان بدەین، ئەوکات سیس و کز دەبێت. کاتێ ئێمە خواردن دەدەین و پاڵپشتی ئەشقەکەمان دەکەین، ئەوسا خواردن دەدەین بە تواناکانمان بۆ زیادکردنی ئەشقەکەمان. هەر لەبەر ئەمەشە ئەشق واتە (فێربوونی هونەری خواردن دان بە شادییەکانمان).

تێگەیشتن لە سروشتی ئەشق

تێگەیشتن لە ئازاری یەکێکی تر، بریتییە لە جوانترین دیاری کە بتوانی بە مرۆڤی بەرانبەری ببەخشیت. تێگەیشتن لە بەرانبەر بریتییە لە ناوەکەی تری ئەشق. گەر تێنەگەیت، لە ئەشقیش تێناگەیت.

ناسینی ئەشقی ڕاست

ئەشقی ڕاستەقینە ئەوەیە جوانی، نوێبیەتی، پتەوی، ئازادی و ئاشتیمان پێدەبەخشێت. ئەشقی ڕاستەقینە پڕە لە هەستێکی قووڵی شادی بەمانای ئەوەی ئێمە زیندووین. گەر ئێمە لە ئەشقێکدا هەستمان بەمە نەکرد، ئەوکات ئەمە ئەشقی ڕاستەقینە نییە.

ڕێزگرتن بریتییە لە سروشتی ئەشقی ئێمە

کولتوورێک هەیە لە ئاسیا، بەو جۆرە ڕێز لە هاوبەشی ژیانت دەگریت، وەک ئەو ڕێزەی لە میوانەکەتی دەگریت. ئەمە بەم شێوەیەیە بۆ هەمیشە، تەنانەت لەگەڵ خۆشەویستەکەشتدا کە بۆ تەواوی ژیانت لەگەڵی دەبیت. کەسی بەرانبەر هەمیشە شایەنی ڕێزی تەواوە کە پێی ببەخشیت. ڕێزگرتن بریتییە لە سروشتی بنەڕەتی ئەشق.

ئەشق لەفراوانبووندایە

لە سەرەتای پەیوەندییەکەدا، ڕەنگە ئەشقەکەت تەنها لە تۆ و هاوبەشەکەت پێکبێت. بەڵام گەر تۆ زیاتر مەشقی ئەشق بکەیت، ئەوکات زۆر بە زوویی دەبینی ئەو ئەشقە فراوان دەبێت و هەموو ئێمەی تێدا جێدەبێتەوە. لەو ساتەی ئەشق لە فراوانبوون دەوەستێت، دەستدەکات بە مردن. ئەشق ڕێک وەکو درەخت وایە، گەر درەختێک لە گەشەکردن بوەستێت، لەناودەچێت. دەتوانین فێری ئەوە بین چۆن خۆراک بدەین بە ئەشقەکەمان و یارمەتی بدەین بەردەوام بێت لە گەشەکردن.

ئەشق ئۆرگانیکە

ئەشق شتێکی زیندووە، هەناسەدەدات. هیچ پێویست نییە زۆر بکەیت لە ئەشق بۆ ئەوەی بە ئاڕاستەیەکی دیاریکراودا گەشە بکات. گەر ئێمە بەوە دەستپێبکەین لەگەڵ خۆمان ئاسان و نەرمبین، ئەوکات ڕێک ئەم ئەشقە دەبینین لە ناخی خۆماندا کە چەندە پتەوە و لە گەشەکردندایە:

سەرنجبەر

زۆربەی کات، ئێمە بە خەڵکی تر سەرسام دەبین نەک لەبەر ئەوەی ئەوانمان بە ڕاستی خۆشدەوێت و لێیان تێدەگەین، بەڵکوو وادەکەین بۆ ئەوەی سەرنجمان لەسەر ئازارەکانمان لاببەین. کاتێ ئێمە فێری ئەوەبووین خۆمان خۆشبوێت و لە خۆمان تێبگەین و سۆزی ڕاستەقینەمان هەبوو بەرانبەر بە خۆمان، ئەوکات دەتوانین بە ڕاستی یەکێکی ترمان خۆشبوێت و لێی تێبگەین.

چوار بنەمای ئەشقی ڕاستەقینە

ئەشقی ڕاستەقینە لە چوار بنەما پێکدێت: خۆشویستنی پڕ میهرەبانی، سۆز، شادی و هاوسەنگی. گەر ئەشقەکەت ئەم چوار بنەمایەی تێدابوو، ئەم ئەشقە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری و تیماربوون، وجوودی پیرۆزێتی تێدا دەبێت. ئەو ئەشقە ڕاستەقینەیە هێزی تیمارکردن و گۆڕانکاری بۆ هەموو بارودۆخێک و هێنانی مانای قووڵ بۆ ژیانی تێدا هەیە.

میهرەبانی لە خۆشویستندا

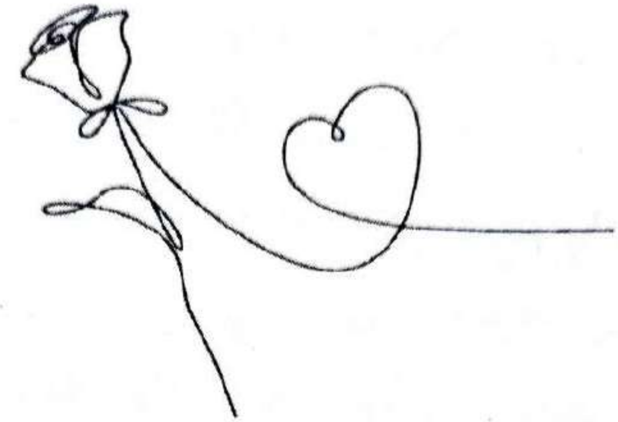
(یەکەم بنەمای ئەشقی ڕاستەقینە، بریتییە لە میهرەبانی لە خۆشویستندا.) کرۆکی خۆشویستنی پڕ میهرەبانی بریتییە لە بوونی توانای بەخشینی شادی. واتە دەتوانیت ببیت بە پڕشنگی خۆر بۆ کەسێکی تر. ناتوانی شادی ببەخشیت بە کەسێکی تر گەر خۆت نەتبێت. بۆیە لە ناختدا ماڵێک دروستبکە بەوەی کە خۆتت قبوڵبێت و فێری خۆشویستن و تیمارکردنی خۆت بیت. فێری ئەوە ببە چۆن ئاگامەند و هۆشیار ببیت، بەجۆرێک بتوانیت خۆت ساتی شادی و ئاسوودەیی بۆ چرۆکردنی خۆت دروستبکەیت. هەر لەو ساتە بەدواوەیە کە تۆ شتێکت هەیە پێشکەشی ئەوانی تری بکەیت.

سۆز

دووەم بنەمای ئەشقی ڕاستەقینە بریتییە لە سۆز. سۆز بریتییە لە توانای تێگەیشتن لە ئازاری خۆت و کەسی بەرانبەر. گەر تۆ لە ئازاری خۆت تێبگەیت، ئەوکات دەتوانی یارمەتی کەسی بەرانبەر بدەیت بۆ ئەوەی لە ئازاری خۆی تێبگات. تێگەیشتن لە ئازار و سۆز، حەسانەوەت پێ دەبەخشێت. دەتوانیت ئازارەکانی خۆت بگۆڕیت و یارمەتی کەسی بەرانبەر بدەیت ئازارەکانی خۆیان بگۆڕن، ئەمەش بە سوود وەرگرتن لە ئاگامەندی و تێڕوانینی قووڵ.

شادی

بنەمای سێیەمی ئەشقی ڕاستەقینە، بریتییە لە توانای بەخشینی شادی. کاتێ تۆ دەزانی چۆن شادی بەرهەمبهێنیت، ئەمە هەم تۆ و هەم کەسی بەرانبەر والێدەکات بگەشێتەوە. وجوودی تۆ بریتییە لە بەخشینی ئەم شادییە کە وەکو هەوایەکی دڵڕفێن، وەک گوڵێکی بەهاری یان وەک ئاسمانی شینی جوان وایە.



کاتێ یەکێکت خۆشدەوێت، دەبێ ڕێزی بگریت، نەک تەنها ڕێزی هزری، بەڵکوو ڕێزی جەستەش.

هاوسەنگکردن

چوارەم بنەمای ئەشقێکی ڕاستەقینە بریتییە لە هاوسەنگی. دەتوانین بەمە بڵێین هەمەلایەنی یاخود جیانەکردنەوە. لە پەیوەندییەکی قووڵدا، هیچ سنوورێک لە نێوان تۆ و کەسی بەرانبەر بوونی نامێنێت. لەو پەیوەندییەدا تۆ ئەویت و ئەویش تۆیە. ئازاری تۆ ئازاری ئەوە. تێگەیشتنی تۆ بۆ ئازارچەشتنی خۆت، یارمەتی ئەشقەکەت (هاوبەشەکەت) دەدات کەمتر ئازار بچێژێت. کاتێ ئەمە ڕوویدا، ئەوسا ئازارچەشتن و شادی هیچی تر شتێکی شەخسی نین کە تەنها تایبەت بن بە خۆت. ئەو شتەی بەسەر خۆشەویستەکەتدا دێت، بەسەر تۆشتدا دێت. ئەو شتەی بەسەر تۆدا دێت، بەسەر ئەشقەکەشتدا دێت.

ڕێز و متمانە

ئەشقی ڕاستەقینە (میهرەبانی، سۆز، شادی و هاوسەنگییە)، لەگەڵ ئەمەشدا دوو بنەمای تر هەن، ئەوانیش بریتین لە: (ڕێز و متمانە). هەرچەندە ئەم دوو بنەمایە دەتوانرێت لە ناو چوار بنەماکەی سەرەتادا بدۆزرێنەوە، بەڵام باشترە بە جیا ئاماژەیان پێبکەین. کاتێ تۆ کەسێکت خۆشدەوێت، پێویستە متمانەت پێی هەبێت. ئەشقێک بەبێ متمانەپێبوون، هێشتا نەبووە بە ئەشق. بەدڵنیاییەوە سەرەتا دەبێت متمانە، ڕێز و باوەڕت بە خۆت هەبێت. متمانەت بەوە بێت تۆ سروشتێکی باش و بەسۆزت هەیە. تۆ بەشێکی لە گەردوون، تۆ لە تۆزی ئەستێرەکان درووستبوویت. کاتێ سەیری خۆشەویستەکەت دەکەیت، دەبینی ئەویش بەهەمان شێوە لە ئەستێرەکان درووستبووە و نەمری لە خۆیدا هەڵگرتووە. کاتێ بەم شێوەیە سەیری بابەتە دەکەین، دەبینین ئێمە هەر بە سروشت هەست بە ڕێز دەکەین. بۆیە(ئەشقی ڕاستەقینە بوونی نییە بەبێ متمانە و ڕێزگرتن لە خۆت و لە کەسی بەرانبەر.)

جوانه بە، خۆت بە

گەر تۆ بتوانی جەستەی خۆت قبوڵ بکەیت، ئەوکات چانسی ئەوەت هەیە جەستەی خۆت وەکو ماڵێک بۆ خۆت ببینیت. دەتوانیت لە جەستەی خۆتدا بحەسێیتەوە، نیشتەجێبیت تێیدا، پشووبدەیت، هەست بە شادی و ئاسوودەیی بکەیت. بەڵام گەر جەستە و هزری خۆت قبوڵ نەکەیت، ئەوکات ناتوانیت لەماڵدا بیت لەگەڵ خۆت. تۆ دەبێ بەو شێوەیەی کە هەیت خۆت قبوڵ بکەیت. ئەمە ڕاهێنانێکی زۆر گرینگە. لەو ساتەی ڕاهێنانی ئەوە دەکەیت خانوویەک، ماڵێک درووستبکەیت لە ناو خۆتدا، ئەوکات دەبینی زۆر جوانتر و جوانتر دەبێت.

تۆ گوڵیت

هەموو منداڵێک لە باغی مرۆڤایەتیدا وەکو گوڵێک لەدایک دەبێت. هەموو گوڵێک جیایە لە گوڵەکەی تر. پەیامی زۆر هەیە لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، کە بەشێوەیەکی بەردەوام بە گوێماندا دەیڵێنەوە، تەنانەت لەو ساتەی زۆر گەنجین، وامان لێدەکەن وا بیربکەینەوە هەڵەیەک هەیە لە ئێمەدا، وە گەر ئێمە فلانە شت بکڕین، یان شکڵ و شێوەمان وەک فلان لێبکەین، یان گەر فلان جۆر کەس هاوبەشی ژیانمان بێت، ئەوکات هەموو ئەو هەڵانەی بوونیان هەیە چاک دەبن و نامێنن.

وەکو کەسێکی پێگەیشتوو، دەتوانین مرۆڤە گەنجەکان ئاگاداربکەینەوە کە ئەوان هەر لە بنەڕەتدا جوانن ڕێک بەو شێوەیەی هەن، بیریان بهێنینەوە ئەوان پێویستیان بەوە نییە ببن بە کەسێکی تر.

ئاودانی گوڵ

ڕۆژێک لە سەنتەری ڕاهێنان لە فەڕەنسادا وتارێکم پێشکەشدەکرد. دوو خۆشەویست وەکو ئامادەبوو بەشدار بوون لە شاری بۆردێکسەوە. خانمەکە لە پێشەوەی ئامادەبواندا دانیشتبوو، وە لە سەرەتای پێشکەشکردن تاوەکو کۆتایی وتارەکە هەر دەگریا. دوای وتارەکەم چومە لای هاوسەری خانمەکە و پێم گوت: "هاوڕێی ئەزیز، گوڵەکەت پێویستی بە ئاودانە." هاوسەرەکەی ڕێک لە قسەکەم تێگەیشت. دوای نانی نیوەڕۆ، هەردووکیان بە ڕێگای گونددا ڕۆیشتنەوە ماڵەوە، وە لەماوەی ڕێگاکەدا، پیاوەکە گەشتەکەی بەوە بەسەر برد کە بۆ خانمەکەی باس دەکرد چەندە پێزانینی هەیە بۆ هەموو شتەکانی خانمەکە. کاتێ کە گەیشتنەوە ماڵەوە، منداڵەکانیان زۆر سەریان سڕما بە بینینی دایک و باوکیان کە هێندە دڵخۆشن. گۆڕانکاری ئاوایە و دەکرێ زۆر بە خێڕایی ڕووبدات.

باوەش

لە ساڵی ١٩٦٦، هاوڕێیەکم منی بردە فرۆکەخانەی ئەتلانتا. کاتێ ماڵئاواییمان لەیەک دەکرد، خانمەکە گوتی: "ئایا ئاساییە باوەش بە قەشەیەکی بودیدا بکەیت؟"

لە وەڵاتی ئێمەدا، ئاوا هەستەکانمان بە باوەش دەرنابڕین، بەڵام ئاوام لە هزرمدا بیرکردەوە کە "من مامۆستای (زێن)م. هیچ کێشەیەک نابێت کە ئەمە ئەنجام بدەم."

بۆیە پێم گوت: "بۆ نا؟"

خانمەکە باوەشی پێداکردم، بەڵام من لە باوەشەکەدا لە جێی خۆمدا ڕەق بووم. کە چومە ناو فڕۆکەکە، بڕیارمدا گەر بمەوێت کار لەگەڵ هاوڕێی ڕۆژئاواییدا بکەم، دەبێت کولتووری ڕۆژئاوایی فێرببم. بۆیە لەسەر ئەمە چەند تێڕامان (ڕاهێنان)ێکی لەباوەشگرتنم داهێنا.

"تێڕامان (ڕاهێنان)ی لەباوەشگرتن" بریتییە لە تێکەڵکێشی هەردوو جیهانی ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا. بەپێی ئەم ڕاهێنانە، دەبێت بەتەواوەتی ئەو کەسە لە باوەش بگریت کە لەباوەشتگرتووە. دەبێت ئەو کەسە وا لێبکەیت بزانێ لەباوەشت گرتووە، نەک تەنها بۆ تێپەڕاندنی ڕۆتینێک بێت، دەستی لە پشت بدەیت وەک ئەوەی بڵێیت من

لێرەم، بەجۆرێک وەک ئەوەی بە هەموو جەستە و ڕۆح و دڵت ئەم کەسە لە باوەش دەگریت. ڕاهێنان (مێدیتەیشن)ی لەباوەشگرتن بریتییە لە ڕاهێنانی ئاگامەندی.

"کە هەناسە هەڵدەمژی، دەزانم کە ئەزیزەکەم لە باوەشمدایە. کە هەناسە دەدەیتەوە، ئەو زۆر ئەزیزە لام."

گەر لە ساتی لەباوەشگرتنی ئەو کەسەی خۆشتدەوێت بە قووڵی بەم شێوەیە هەناسە بدەیت، ئەوکات وزەی گرینگیپێدان و پێزانینەکەت لە تۆوە دەچێتە ناو ئەو کەسە و ئەو کەسە وەکو گوڵ دەگەشێتەوە.

جەستە و هزر

هزر و جەستە دوو بەشی جیا نین. ئەو شتەی بەسەر جەستەدا ڕوودەدات کاریگەری درووست دەکات لەسەر هزر و وە بە پێچەوانەشەوە هەر ڕاستە. هزر پشت بە جەستە دەبەستێت کە خۆی نیشانبدات (مانیفێست بکات)، وە جەستەش پشت بە هزر دەبەستێت بۆ ئەوەی زیندوو بێت، بۆ ئەوەی ببێت و بجوڵێت. کاتێ یەکێکت خۆشدەوێت، دەبێ ڕێزی بگریت، نەک تەنها ڕێزی هزری، بەڵکوو ڕێزی جەستەش. تۆ ڕێزی جەستەی خۆت دەگریت، وە ڕێزی جەستەی ئەویش دەگریت. جەستەی تۆ، تۆیت. جەستەی تۆ هزری تۆیە. وە جەستە و هزری کەسی بەرانبەر بەهەمان شێوە بەیەکەوە پەیوەستن.

ڕاهێنانی ڕۆحانییەت

ڕۆحانییەت مانای باوەڕی کوێرانە نییە بە وانەکانی ڕۆحانی. ڕۆحانییەت بریتییە لە ڕاهێنانێک کە حەسانەوە، پەیوەندی، وە گۆڕانکاری لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت. هەموو کەس پێویستی بە رووگەی ڕۆحانی هەیە لە ژیانیدا. بەبێ بوونی ڕووگەی ڕۆحانی، ژیان زۆر سەخت دەبێت بۆمان بەتایبەت بە بوونی ئەو هەموو کێشانەی کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبینەوە. بە بوونی ڕاهێنانی ڕۆحانییەت، چیتر هەست بە ترس ناکەین. ئەوکات لەگەڵ جەستە بەرجەستەکەدا، جەستەیەکی ڕۆحانیشت هەیە. ڕاهێنانی هەناسەدان، رۆیشتن، سەرنجدان، و تێگەیشتن، بە شێوەیەکی مەزن یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ هەستەکانتدا بکەیت، بۆ ئەوەی گوێ لە ئازارەکانت بگریت و لەباوەشیان بگریت، وە بەهەمان شێوە یارمەتیدەردەبن بۆ ئەوەی هەم تێبگەیت لە ئازاری یەکێکی تر و هەم لەباوەشی بگریت. گەر ئەم توانایەمان هەبێت، ئەوکات دەتوانین پەرە بە پەیوەندییەک و هۆگرییەکی ڕۆحانی ڕاستەقینە و نەمر بدەین، هەم لەگەڵ خۆمان و هەم لەگەڵ خەڵکی تر.

سێ جۆری هۆگربوون

سێ جۆری هۆگربوون هەن: جەستەیی، هەستی، وە ڕۆحی. ئەم سێ جۆرە، دەبێت بەیەکەوە لەگەڵ یەک بڕۆنە پێشەوە. هەموومان بەدوای هۆگربوونی هەستییەوەین. پەیوەندییەکی ڕاستەقینە، تێگەیشتنی هاوبەش وە بەیەکەوەبوونمان دەوێت. دەمانەوێت لە هارمۆنییەتدا بین لەگەڵ کەسێکدا. کاتێ پەیوەندییەک هەرسێ جۆری ئەم هۆگربوونەی تێدایە، ئەوکات هۆگربوونی جەستەیی مانای تەواوەتی خۆی هەیە و هەم تەندرووستە و هەم سارێژکەری برینە.

سێکسی بەتاڵ

حەزی سێکسی، ئەشق نییە. چالاکی سێکسی بە بێ بوونی ئەشق، پێی دەگوترێت سێکسی بەتاڵ.

گەر تۆ جەستەت تێربکەیت بەڵام دڵ و هزرت تێرنەکەیت، ئایا تێریت؟ ئایا هەست بە پڕبوون و بەیەکەوە گرێدان دەکەیت؟

کاتێ هەرسێ جەستەت، دڵت، هزرت بەیەکەوە تێربوون، ئەوکات هۆگربوونی سێکسی زۆر بە قووڵی تۆ و هاوبەشەکەت بەیەکەوە گرێدەدات.

گوتنی "نەخێر"

خۆشویستنی کەسێک، مانای ئەوە نییە کە بۆ هەموو شتێکی ئەو کەسە دەیەوێت بڵێیت "بەڵێ."

بنکەی خۆشویستنی کەسێک بریتییە لەوەی کە خۆت بناسیت و وە بزانی کە تۆ پێویستت بە چی هەیە. خانمێک دەناسم کە زۆر ئازار دەچێژێت تەنها لەبەر ئەوەی کە ئەو نەیتوانیوە بڵێت "نەخێر". لەو ساتەی کە ئەو گەنج بوو، هەر کاتێ پیاوێک داوای شتێک لێ کردووە، ئەو هەمیشە وای هەستکردووە کە دەبێ بڵێت "بەڵێ" تەنانەت لەو ساتەشدا کە ویستی لەسەر ئەم شتە نەبووە. گرینگە مرۆڤ بزانێ کە خۆشویستنی کەسێکی تر، مانای ئەوە نییە، ویستەکانی ئەو کەسە دەبێ بخرێنە پێش پێویستییە بنەڕەتییەکانی خۆی.

بۆ بەردەوامیدان بە پەیوەندی لەگەڵ هاوبەشەکەمان، وە تێپەڕاندنی سەختترین بارودۆخ و تۆفانەکان، پێویستمان بە ڕەگی زۆر بەهێز هەیە. گەر ئێمە چاوەڕێبین تا ئەو ساتەی کە کێشەیەک درووست دەبێت و لە ساتی کێشەکەدا هەوڵی چارەسەر بدەین و ڕەگەکانمان بەهێزنەکردبێ لە پەیوەندییەکەدا، ئەوکات ڕەگی پتەومان درووستنەکردووە، بۆ ئەوەی بەپێی پێویست، ڕووبەڕووی ئەم هێرش و کێشەیە ببێتەوە.

بەزۆری وا بیردەکەینەوە کە ئێمە هاوسەنگیمان ڕاگرتووە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم هاوسەنگییە بریتییە لە شتێک کە زوو دەشکێت و دەڕوخێت. دەبینی تەنها شنەبایەکی زۆر کەم بەسە بۆ ئەوەی بکەوین. دار سنۆبەر ڕەگەکانی بە قووڵی لە ناخی زەویدا داکوتاوە، بۆیە زۆر پتەو و بەهێز خۆی دەگرێت. بەڵام هەندێک درەخت کە وادەردەکەون زۆر خۆڕاگرن، تەنها تۆفانێکی تورەیان بەسە بۆ ئەوە لە ڕەگەوە بێنەدەر. درەختە جیڕ و نەرمەکان، دەتوانن بەرگەی تۆفانی زۆر توندوتیژ بگرن، چونکە ڕەگەکانیان زۆر قووڵ و پتەون. (ڕەگی پەیوەندییەکی درێژخایەن، بریتییە لە "ئاگامەندی، گوێگرتنی قووڵ، خۆشەویستییەکی چڕ، وە پەیوەندییەکی بەهێزی دەوروبەر کە پاڵپشتیت دەکەن".)

هەمان ئاڕاستە

لە پەیوەندییەکدا، کە تۆ و هاوبەشەکەت هەمان ئامانج و ویستی هاوبەشتان هەبێت، هەردووکتان دەبن بە یەک شت، وە دەبن بە ڕێگەیەک بۆ ئەشق و ئاشتی بۆ جیهان. هەردووکتان بەم ئەشقەوە وەکو دوو کەس دەبن بە کۆمەڵەیەک، دواتر دەتوانن ئەم کۆمەڵەیە گەورەبکەن بۆ کۆمەڵگەیەک.

لەو سەنتەری ڕاهێنانەی کە من تێیدا دەژیم، زیاد لە سەدان کەسین. هەمووومان هەمان بابەتمان هەیە کە گرینگی پێدەدەین، هەمان ویستمان هەیە، وە هەمان داهاتوومان هەیە. هیچ جێگەیەک بوونی نییە بۆ حەسوودی بردن بە یەک، چونکە ئێمە هەمووومان بەرەو یەک ئاڕاستە هەنگاو دەنێین. ئێمە هەموو شتێک لەگەڵ یەکتری بەش دەکەین، بەڵام سەرەڕای ئەمەش ئازادییەکەمان هەر ماوە. ئەشق بریتی نییە لە جۆرێک لە جۆرەکانی زیندان. ئەشقی ڕاستەقینە بۆشایی زۆرمان پێدەبەخشێت.

پەیوەندی خۆشەویستی

خۆشویستن بە بێ ئەوەی بزانین کە چۆن خۆشەویستی دەردەبڕین، ئەو کەسە برینداز دەکات کە خۆشمان دەوێت. بۆ زانینی ئەوەی کە چۆن ئەشق و خۆشەویستی ئەنجامبدەین لەگەڵ کەسێک، دەبێت لەو کەسە تێبگەین. وە بۆ ئەوەی تێبگەین، دەبێت گوێبگرین. ڕەنگە ئەو کەسە هاوبەشەکەمان بێت، هاوڕێکەمان بێت، خوشک و برامان بێت، یان منداڵەکەمان بێت. دەبێت لەو کەسە بپرسیت، "ئەزیزم، ئایا پێت وایە من بە باشی لێت تێدەگەم؟ تکایە سەختی و ناڕەحەتییەکانی خۆتم بۆ باس بکە، ئازارەکانت، قووڵترین ویستەکانتم بۆ دەرببڕە." ئەوکات ئەو کەسە هەلی ئەوەی هەیە کە دڵی خۆیت بۆ بکاتەوە.

هەناسەدانی هۆشیارانە

هەموو کەس دەزانێت کە لۆمەکردن و مشتومڕکردن، هەرگیز کەڵکیان نییە، بەڵام هەمیشە ئەمەمان بیردەچێت کە بێکەڵکن. هەناسەدانی ئاگامەندانە، یارمەتیمان دەدات کە لەم ساتەدا کە ئەمە دەکەین، بە ئاگامان بێنێتەوە و لەو ساتەدا لەم مشتومڕە بوەستین، بووەستین لە گوتنی ئەو شتانەی کە لە دواتردا لێی پەشیمان دەبینەوە.

بۆیە ڕاهێنان بکە لەسەر هەناسەدان بە شێوەیەکی هۆشیارانە کاتێک کە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا لە مشتومڕدایت، ئەوکات دەبینی کە کاتێک شتەکان سەخت دەبن، ئەم ئاگاییە دێتە لات.

گوێگرتن

ئەو کاتەی ئەزیزەکەت قسە دەکات، ڕاهێنان لەسەر ئەوە بکە کە بە قووڵی گوێی لێبگریت. هەندێکجار کەسی بەرانبەر قسەیەک دەکات کە سەرمان سوڕدەمێنێ، بەجۆرێک ئەوەی دەیڵێت پێچەوانەی ئەو شتە بووە کە ئێمە بە شێوەیەکی تر شتەکەمان دەبینی. بۆیە ڕێگە بدە کە کەسی بەرانبەر بە ئازادانە قسەکان بکات. قسە بە ئەزیزەکەت مەبڕە و ڕەخنە لە وشەکانی مەگرە. کاتێ ئێمە بە دڵ و بە قووڵی گوێ دەگرین، بۆ دە خوولەک، نیو کاتژمێر، یان تەنانەت کاتژمێرێک، ئەوکات ئەو کەسە زۆر بە قووڵتر دەبینین و زیاتر و بەشێوەیەکی باشتر لەو کەسە تێدەگەین. تەنانەت گەر ئەو کەسە هەڵەیەکیشی کرد بەهۆی تێڕوانینەکەیەوە، ئێمە پێی نابڕین، دەتوانین لە ساتی تر ڕوونکردنەوە بدەین بۆی، بەڵام ئێستا کاتێ ئەو قسە دەکات، ئێمە تەنها گوێی لێدەگرین.

ئازادبوون لە گرێیەکان

ئێمە زۆربەی کات ناتوانین خۆمانمان خۆشبوێت یان ئەوانی ترمان خۆشبوێت کاتێ کە لە ناو گرێیەکانی خۆمانماندا گیرمانخواردبێت. کاتێ کە گرێی خۆبەکەمزانینت هەیە، ئەوکات متمانەبەخۆبوونت نزمە، ئەمەش جۆرێکە لە نەخۆشی. بوونی متمانەبەخۆبوونی بەرز، بەهەمان شێوە نەخۆشییە، چونکە لەو ساتەدا خۆت بە بەرزتر دەبینیت لەوانی تر، کە ئەمەش لە ساتی خۆیدا ئازارچەشتن دەهێنێت بۆت.

ئەو ساتەی دەڵێیت، "من هێندەی ئەو باشم." هێشتا وا بیردەکەیتەوە کە تۆ یەکێکی تریت. کاتێ تۆ دوو کەس بەیەک بەراورد دەکەیت، ئەنجامەکەی بریتییە لە خەم و ئازار. ئازادی ڕاستەقینە بریتییە لە ئازادبوون لە هەموو ئەم گرێیانە (گرێی خۆبەکەمبینی و خۆبەگەورەبینی و خۆبەراوردکردن).

هاوبەشی ڕاست

هەمیشە ئێمە بیردەکەینەوە ئایا هێندەی پێویست شتمان هەیە بۆ ئەوەی بیبەخشین لە پێناو پەیوەندییەکدا. هەمیشە ئێمە تینووی زیاترین، تینووی ڕاستی، باشە، سۆز، جوانی ڕۆحین، بۆیە لەبەر ئەم تینوێتییەمان لە دەرەوەدا بەدوای ئەم شتانەدا دەگەڕێین. هەندێکجار هاوبەشێک دەدۆزینەوە و وابیردەکەینەوە کە ئەو هاوبەشەمان هەموو ئەو شتە باش و جوان و ڕاستانەی تێدا هەیە. دوای ماوەیەک، بۆمان دەردەکەوێت کە ئێمە تێڕوانینێکی هەڵەمان هەبووە لەسەر ئەم کەسە و بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو کەسە وانییە، بەمەش بێئومێد دەبین.

دەبێ بزانین کە هاوڕێی ڕاستەقینە، یاخود هاوبەشی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە هانت دەدات تۆ لە ناو خۆتدا بەدوای ئەو جوانی و ئەشقەدا بگەڕێیت کە بەدوایەوەیت (نەک لەدەرەوە).



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

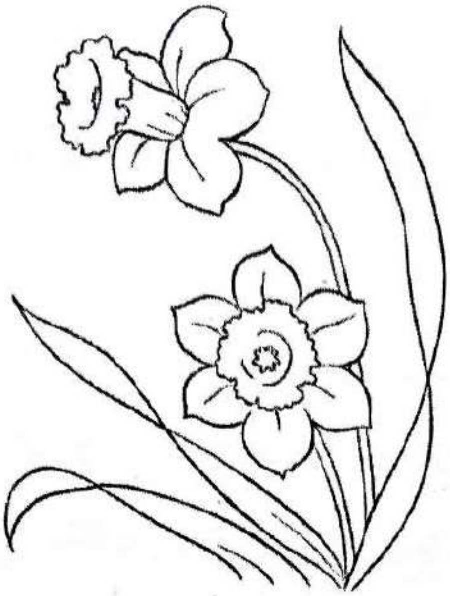
ئەم کتێبە لەلایەن "طیب رسول حسێن" کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

t.me/tanyahaji7
Invite Link



له ئەشقی ڕاستەقینەدا، هیچ جیاکردنەوەیەک بوونی نییە. خۆشبەختی ئەو، خۆشبەختی تۆیە. ئازاری تۆ، ئازاری ئەوە. له ئەشقی ڕاستەقینەدا ناتوانیت بڵێیت، "ئەمە کێشەی خۆتە".

لەم ئەشقەدا، هەردوو شادی و خەم، هیچیتر شتێکی شەخسی نین. تۆ ئەویت، ئەو تۆیت.

شادی تیمارکەرە

گەر پەیوەندییەک خۆشی و شادیهێن نییە، کەوایە ئەمە ئەشقی ڕاستەقینە نییە. گەر تۆ هەمیشە و بۆ تەواوی ڕۆژەکان وادەکەیت کەسی بەرانبەر لە پەیوەندییەکەدا بگرییێت، ئەکات ئەم پەیوەندی و ئەشقە ڕاستەقینە نییە. تەنها ئەو شتانە پێشکەشی هاوبەشەکەت بکە کە شادی بۆ دەهێنن. دەبێ پێویستییە سەرەکییەکانی هاوبەشەکەت بزانیت. هەوڵدە و کۆشش بکە کە چۆن بتوانیت شادی درووست بکەیت، هەستی دڵخۆشی درووست بکەیت لە هەر هەنگاوێکدا. گەر تێگەیشتنت بە پێی پێویست هەبێت، ئەوکات لە هەر ساتێکدا، تەنانەت لەکاتی درووستکردنی نانی بەیانی و هاژوتنی سەیارە و ئاودانی باخچەکەشدا، یان هەر کارێکی ڕۆژانە، دەکرێ ببێت بە ساتێکی پڕ شادی و دڵخۆشی.

ئاودان بە شادی

فێری ئەوە ببە کە خۆت و هاوبەشەکەت بە شادی ئاوبدەیت. ئایا دەتوانیت کە هاوبەشەکەت وای لێبکەیت کە خەندە بکات؟ ئایا دەتوانیت کە وزە و پەرۆشییەکەی زیاد بکەیت؟ گەر تۆ نەتوانیت کە دەتوانیت کە بلێیت ئەوم شتە بچووکەکانی بۆ بکەیت، چۆن دەتوانیت کە هەندێکجار یەک قسەی بەسۆزانە، بەسە بۆ ئەوەی خۆشدەوێت؟ ئەو کەسە وەکو گوڵ بگەشێتەوە.

سەرنج

هەتاوەکو ئێمە خۆمان ڕەتبکەینەوە و ئازاری خۆمان و جەستە و هزری خۆمان بدەین، بێمانایە کە قسە لەسەر خۆشویستن و قبوڵکردنی ئەوانی تر بکەین. بەبوونی ئاگامەندی، دەتوانین کە بزانین شێوەی بیرکردنەوەی هزمان چۆنە و بنەڕەتی ئەندێشەکانمان دەرک بکەین. هەندێکجار شێوازی بیرکردنەوەی هزمان، لەسەر شێوەی بازنەیی دەخولێتەوە، بەمەش لە ناو گومان و ڕەشبینی و کێشە و خەم و ڕقدا نووقم دەبین. وە ئەم جۆرە شێوەیەی بیرکردنەوە ڕەنگدەداتەوە لە وشە و کردارەکانمان و دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەم ئازاری خۆمان و هەم کەسانی تر بدەین. کاتێ ئێمە تیشکی ئاگامەندی دەخەینە سەر ئەو ڕەفتارانەمان، ئەوکات بە ڕوونی دەتوانین ئەم ڕەفتارانەمان بە هۆشمەندییەوە ببینین. ناسینی ڕەفتارەکانمان و خەندەکردن بەرانبەریان بریتییە لە ڕاهێنانێکی تەندرووست بۆ سەر خستنە سەر ئەم کێشەیەی کە لە هزرماندایە، کە یارمەتیمان دەدات ڕێگەیەکی نوێ و سروشتیتر بدۆزینەوە لە ڕەفتارەکانماندا.

ئەشق تیمارکەرە

لە زمانی سانسکریتی وشەی (کارونا) زیاتر بە سۆز وەردەگێڕدرێ. سۆز واتە پێکەوە ئازارچەشتن لەگەڵ کەسێکی تر، واتە بەشکردنی ئازار لەگەڵ یەکتری. بەڵام وشەی کارونا زۆر لەمەش زیاترە. کارونا تەنها بە مانای بەشکردنی ئازار نایەت، بەڵکوو بریتیشە لە توانای نەهێشتن و گۆڕینی ئەم ئازارەی کە هەیە.

کاتێ کە دەچیتە لای دکتۆر، هیچ سوودی نییە گەر تەنها ئازارەکەی بۆ باس بکەیت. دکتۆر دەبێ یارمەتیت بدات بۆ ئەوەی ئەم ئازارە تیمار بکات. کاتێ تۆ کەسێکت خۆشدەوێت، تۆ دەبێ توانای ئەوەت هەبێت کە بتوانی ئەم کەسە ئاسوودە بکەیت و یارمەتی بدەیت کەمتر ئازار بچێژێت. ئەمە پێی دەگوترێت هونەر. گەر تێنەگەیت لە ڕەگی ئازارەکانی ئەو، ئەوکات ناتوانی یارمەتی بدەیت، ڕێک وەک دکتۆرێک کە ناتوانێ یارمەتی کەسێک بدات کە ئازار دەچێژێت گەر نەزانێ هۆکاری ئەم ئازارەی چییە. تۆ دەبێ تێبگەیت لە هۆکاری سەرەکی ئازاری ئەو کەسەی کە خۆشتدەوێت، بۆ ئەوەی بتوانیت یارمەتی بدەیت، بۆ ئەوەی تیمار ببێت و شادی بۆ بهێنیت.

ئەشق بە هۆشمەندییەوە

ئەشق و خۆشەویستی، وشەیەکی زۆر جوانن، بۆیە دەبێ بۆ ماناکەی بگەڕێنینەوە. کاتێ کە دەڵێین، "هەمبەرگرم خۆشدەوێت." ئەوکات وشەکەمان تێکداوە. دەبێ فێربین کە وشەکان لە جێی خۆیدا و وریایانەتر بەکاریانبهێنین. ئەشقی ڕاستەقینە هەستی بەرپرسیارییەتی و قبوڵکردنی کەسی بەرانبەری تێدایە ڕێک بەو شێوەیەی کە هەیە، بە هەموو بەهێزی و لاوازییەکانییەوە.

گەر تۆ تەنها باشترین شتەکانی ئەو کەسەت بەدڵ بێت، ئەمە ئەشق نییە. تۆ دەبێت هەموو لاوازییەکانی قبوڵ بکەیت و هەستی ئارامی و تێگەیشتن هەبێت لەو، وە وزەی پێ ببەخشیت و هانی بدەیت بۆ باشتر بوون. ئەم جۆرە ئەشقە ئارامی و ئاساییش دەهێنێت لەگەڵ خۆی.

جیانەکردنەوە

لە ئەشقی ڕاستەقینەدا، هیچ جیاکردنەوەیەک بوونی نییە. خۆشبەختی ئەو، خۆشبەختی تۆیە. ئازاری تۆ، ئازاری ئەوە. لە ئەشقی ڕاستەقینەدا ناتوانیت بڵێیت، "ئەمە کێشەی خۆتە".
لەم ئەشقەدا، هەردوو شادی و خەم، هیچیتر شتێکی شەخسی نین. تۆ ئەویت، ئەو تۆیت. لە پەیوەندییەکی باشدا ئێمە وەکو دوو پەنجەی هەمان دەست واین. پەنجەی بچووک خۆی بە بچوکتر نابینێت و ناڵێت، "من بچووکم. خۆزگە وەکو پەنجە گەورە مەزن دەبووم". پەنجەی گەورەش خۆی بە گەورەتر و زاڵتر نابینێت و ناڵێت، "من گرینگترم. من برا گەورەی هەموو پەنجەکانی ترم، هەمووتان دەبێ بەگوێم بکەن". بەڵکوو لەجیاتی ئەمە، پەیوەندی و هاوکارییەکی کامڵ لەنێوانیاندا بوونی هەیە.

داواکردنی یارمەتی

کاتێ تۆ ئازار دەچێژیت، ڕەنگە بتەوێت بچیتە ژورەکەی خۆت، دەرگاکە دابخەیت، وە بگریت. ئەو کەسەی ئازاری داویت کۆتا کەسە کە لەو ساتەدا بتەوێت بیبینیت. تەنانەت گەر ئەو بیەوێت نزیک ببێتەوە بۆ باشترکردنی بابەتەکە، ڕەنگە هێشتاش هەر تورەبیت لێی. بەڵام بۆ ئەوەی بابەتەکە هێمن ببێتەوە، دەبێت بچیتە لای ئەو کەسەی کە خۆشتدەوێت، ئەو کەسەی کە زۆر بە قووڵی ئازاری دایت، وە داوای یارمەتی لێبکەیت. بەتەواوەتی ببە بە خودی خۆت. دەمت بکەوە و ئەو شتە بڵێ کە لە دڵتدایە و بە سەرنجی تەواوەوە پێی بڵێ کە چەندە ئازار دەچێژیت و پێویستت بە یارمەتییە.

پێش کەوتنە ناو خۆشەویستی یەکێکی ترەوە

لە سەنتەری ڕاهێنانەکەمدا دوو خۆشەویستی گوندی پلەم هەبوون کە بەتەمابوون هاوسەرگیری بکەن. ئەوان دەیانویست پێش هاوسەرگیرییەکە من ببینن، وە منیش لە چادرەکەم پێشوازیم لێکردن.

گوتیان، "تەنها بیستوچوار کاتژمێر ماوە بۆ هاوسەرگیریەکەمان. پێتوایە چیبکەین باشە بۆ ئەوەی هاوسەرگیرەیەکەمان سەرکەوتووبێت؟"

گوتم، "گرینگترین شت بۆ ئێوە کە بیکەن، ئەوەیە بە قووڵی سەیری خۆتان بکەن، بۆ ئەوەی ببینن و بزانن ئایا هیچ بەربەستێکتان لەپێشە بۆ ئەم بەیەکگەیشتنە. بۆ ئەوەی بزانن کە ئایا هیچ کەس ماوە ئاشتببنەوە لەگەڵی؟ ئایا هیچ کەس ماوە لە ناختاندا بۆ ئەوەی پێکبهێننەوە و ئاشتەوایی لەگەڵ بکەن؟"

دەکرێ ئاشتبوونەوە لەگەڵ خودی خۆشتدابێت. گەر تۆ لەگەڵ خۆتدا لە ئاشتیدا نەبیت و ئاشتنەبوویتەوە، ئەوکات شادبوون لەگەڵ کەسێکی تردا، دەبێت بە شتێکی مەحاڵ.

ئاشتبوونەوە لەگەڵ کەسێکی دوورەدەستدا

تەنانەت گەر ئەو کەسەی لەگەڵیدا ئاشت دەبیتەوە زۆر دوورەدەستیش بێت، دەتوانیت هەر ئێستا ئەم ئاشتبوونەوەیە ئەنجام بدەیت. چونکە ئەوەی گرینگە، ئەوەیە کە تۆ لە ناو دڵ و هزرتدا ئەم ئاشتبوونەوەیە ئەنجام بدەیت. کاتێ کە ئاشتبوونەوە لەناوەوەتدا کرا، هەر ئەمەندە بەسە، پێویستت بە کەسی بەرانبەر نییە. چونکە کاریگەری ئەم ئاشتبوونەوەیەی ناخی خۆت، لە داهاتوودا بەسەر هەمووشتێکدا دەردەکەوێت. تەنانەت گەر ئەو کەسەی دەتەوێت لەگەڵیدا ئاشتبیتەوە نەشیەوێت ئاشتبێتەوە، یاخود تەنانەت گەر ئەو کەسە لە بنەڕەتدا مردبێت، هێشتاش ئاشتبوونەوە هەر دەگونجێ و شتێکە دێتە دی. چونکە ئاشتبوونەوە و پێکهاتنەوە، شتێکە لە ناخی خۆتدا ئەنجامدەدرێت بۆ ئەوەی ئاشتی و ئارامی بگەڕێتەوە لات. بۆیە لەگەڵ خۆتدا ئاشتببەوە لەپێناو جیهان، لەپێناو هەرچی وجوودی کە هەیە. ئاشتی و هێمنی تۆ، بۆ هەموو و هەر یەکێک لە ئێمە پێویستە.

بنیاتنانی خێزان

پێش هەبوونی منداڵ، زۆر شتێکی نازدار دەبێت کە مرۆڤەکان بە قووڵی لە ناخی خۆیان بڕوانن، بۆ ئەوەی ڕاهێنان لەسەر گوێگرتنی قووڵ و گفتوگۆی خۆشویستن ئەنجام بدەن، وە ڕاهێنان لەسەر ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە هەم خۆیان و هەم منداڵەکەیان تێیدا شاد و دڵخۆش دەبێت. چونکە هێنانی ژیانێکی نوێ بۆ جیهان شتێکی گەلەک جدییە. چوونە ناخ و دەروون پشکنین و خۆئامادەکردن بۆ ماوەی ساڵێک پێناچێک شتێکی زۆر و سەخت بێت ئەنجامدانی. دکتۆر و دەروونناسەکان تا دە ساڵیان پێدەچێت تاوەکو شەهادە وەردەگرن. بەڵام هەموو کەس بێ ئەوەی شەهادەی بدەنێ دەبێت بە دایباب.

دایباب دەتوانن فێری ئەوە بن کە چۆن تۆوی شادی و ئاشتی و کامەرانی لە منداڵێکی نوێدا بچێنن.

ڕاهێنانی مێتا

(خەشەویستی، لە بنەڕەتدا، واتە قبوڵکردنی خۆمان ڕێک بەو شێوەیەی کە هەین؛) یەکەم ڕاهێنانی خۆشەویستی ئەوەیە کە خۆمان بناسین.(وشەی مێتا واتە خۆشویستنی میهرەبانی،)کاتێ ئێمە ڕاهێنانی مێتا ئەنجم دەدەین، ئەو هۆکارانە دەبینین کە بوونەتە هۆی ئەوەی ئەو شتەی کە ئێستا تێیداین. ئەمەش بۆمان ئاسان دەکات بۆ ئەوەی خۆمان قبوڵ بکەین، وە ئەو ئازار و شادیانەش قبوڵ بکەین کە بوونیان هەیە.

کاتێ مێدیتەیشنی مێتا ئەنجام دەدەین، دەست لە قووڵترین بەرزخوازییەکانمان دەدەین. بەڵام ویست و ئاواتی خۆشویستن هێشتا خودی خۆشویستن و ئەشق نین. پێویستە کە بە قووڵی بڕوانین، بە تەواوی وجوودمانەوە، بۆ ئەوەی لە شتەکانی تێڕامانەکەمان تێبگەین. ئەم ڕاهێنانە بۆ ئەوە نییە کە تۆ لەبەر خۆتەوە شت بە خۆت بڵێیت، بەڵکوو ئێمە دەبێ بە قووڵی تێڕامێنین لە جەستە و هەست و تێگەیشتن و شێوەی هزر و ئاگاییمان. بەمەش دەتوانین کە ببینین چەندە ئاشتی و شادی و ڕووناکیمان لە بنەڕەتدا لە ناخدا هەیە. دەبینین گرینگ نییە ئایا نیگەرانین لەبارەی ڕووداو یاخود بەدبەختییەکان و هێشتاش تووڕەیی و وەڕەسی ترس و قەلەقی و نیگەرانیمان تێدا هەیە. کاتێ کە ئێمە هۆشمەند دەبین بەو هەستانەی ناو ناخمان، بەمە تێگەیشتنمان بە خۆمان زۆر قووڵتر

دەبێت. دەبینین و تێدەگەین کە چۆن ترس و نەبوونی هێمنی ناخمان دەبێتە هۆی ئەم نائاسوودەیی و خەمەی کە هەمانە، وە بەهای خۆشویستنی خۆمان درکدەکەین و پەرە بە بوونی دڵێکی پڕ سۆز دەدەین. بەمە ئەشق دێتە ناو بیرکردنەوە و وتە و کردارەکانمانەوە.

تێڕامانی بەسۆزبوون

ڕاهێنانی تێڕامانی بەسۆزبوون وەکو هەڵکەندنێکی قووڵی ئەرز وایە تاوەکو دەگەین بە پاکترین ئاو. بە قووڵی سەیری ناو ناخی خۆمان دەکەین تاوەکو شەپۆلەکان بەرزدەبنەوە و ئەشقەکەمان دێتە سەر ڕوو. شادی و دڵخۆشی لە چاوەکانمان دەگەشێنەوە، وە هەموو ئەوانەی لە دەورمانن سوودمەند دەبن لە خەندە و وجوودمان. گەر گرینگییەکی باش بە خۆمان بدەین، ئەوکات وەکو ئەوە وایە یارمەتی هەمووانمان دابێت. چیتر نابین بە هۆکاری ئازار بۆ جیهان، وە دەبین بە پرشنگ و سەرچاوەی شادی و دڵخۆشی.

ئەمە ئەو جۆرە کەسانەن کە دەزانن چۆن ئاگاداری خۆیان بن، کە بە شادی و دڵخۆشییەوە دەژین. ئەو جۆرە کەسانە بەهێزترین پاڵپشتی ئێمەن. ئەم جۆرە مرۆڤانە کەسانێکن هەرچی ئەنجامی بدەن، بۆ گشت خەڵکی ئەنجامی دەدەن.

هەڵەکان

لەبەر ئەوەی ئێمە مرۆڤین، هەڵە دەکەین. وە هۆکاری ئازارین بۆ خەڵ. ئازاری خۆشەویستەکانمان دەدەین، وە هەست بە پەشیمانی دەکەین. بەڵام بەبێ ئەنجامدانی هەڵەکان، هیچ ڕێگەیەک نییە بۆ فێربوون. گەر تۆ بتوانیت لە هەڵەکانتەوە فێرببیت، ئەوکات تۆ لە بنەڕەتدا فێری ئەوەبوویت کە خاشاک بگۆڕیت بۆ گوڵ.

زۆربەی جار، هەڵەکانمان سەرچاوەکەی بریتییە لە کەمی ئەزموون، نەک ئەوەی کە خۆمان ویستمان ئەوە بووبێت کە ئازاری یەکێکی تر بدەین. من هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان لەسەر بنەمای زۆری و کەمی ئەزموون هەڵدەسەنگێنم نەک لەسەر باشی و خراپی. گەر تۆ ئەزموونت زۆربێت، ئەوکات کەمتر ئازاری خۆت و دەوروبەر دەدەیت. گەر شتێک هەیە دەتەوێت بە کەسی بەرانبەری بڵێیت، ئەوکات پێویستە لەسەرت بەجۆر و شێوەیەک بیڵێیت کە نەبێتە هۆی ئازاردانی ئەو کەسە.

نییەتە باشەکانی تۆ کافی و بەس نین، بەڵکوو تۆ دەبێت هونەرمەندانە ژیان بکەیت. ڕەنگە ئێمە پڕبین لە ویستی چاک، ڕەنگە دڵمان پڕبێت لە ویستی دڵخۆشکردنی کەسی بەرانبەر، بەڵام لەبەر هەڵەشەیی و نەشارەزایی، لەجیاتی ئەمە دەبینە هۆی ئازاردان و خەمبارکردنیان. ڕۆیشتن، خواردن، هەناسەدان، قسەکردن و کارکردن، هەموو ئەمانە هەلێکن بۆ ڕاهێنان بۆ درووستکردنی شادی لە ناخی خۆت و لە دەوروبەرتدا. ژیانێکی ئاگامەندانە بریتییە لە هونەر، وە هەر یەکێک لە ئێمە پێویستە لەسەری کە ڕاهێنان بکات بۆ ئەوەی ببێت بە هونەرمەند لەمەدا.

سێ ڕستەی بەکەڵک

تەندرووست نییە ڕق لە ناخی خۆمان بۆ ماوەیەکی درێژ بهێڵینەوە.گەر تۆ زۆر پەستی و ناتوانی بە هێمنی گفتوگۆ بکەیت، ئەوکات دەتوانی تێبینییەک بنووسیت و لە جێگەیەک دایبنێیت بە جۆرێک کە کەسی بەرانبەر تێبینییەکە ببینێت.

ئەم سێ تێبینییە زۆر گرینگن کە ڕەنگە یارمەتیدەر بن لە ساتێکی وەهادا بیاننووسیت.

یەکەم: "ئەزیزەکەم، من ئێستا ئازار دەچێژم. تووڕەم، دەمەوێت کە بزانی کە لە ئێستادا حاڵەتەکەم ئاوایە."

دووەم، "من هەموو هەوڵی خۆم دەدەم."

ئەمە بەو مانایە کە تۆ هەوڵدەدەدیت ئارام ببیتەوە و خۆت بە دووربگریت لە گوتن و کردنی هیچ شتێک کە لە تووڕەییەوە سەرچاوە بگرێت.

سێیەم: "تکایە یارمەتیم بدە."

ئەم سێ ڕستەیە ئەزبەر بکە. یان لەسەر پارچە کاغەزێک بیاننووسەوە و لەناو جزدانەکەت هەڵی بگرە. ئەوکات هەرکاتێک تووڕە بوویت، دەزانیت چی بکەیت.

دڵنیایت؟

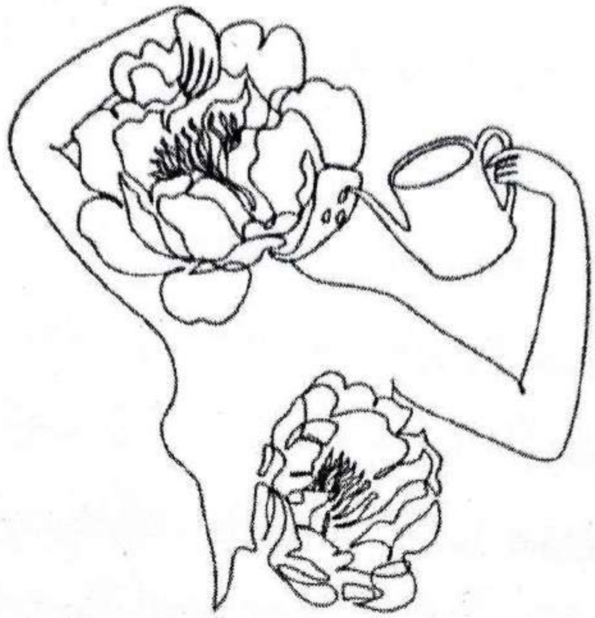
کردارەکانی خەڵک بەرهەمی ئازارەکەیانە نەک بەرهەمی ئەوەی کە ویستیان هەبێت لە ئازاردانی تۆدا. تەنها یەک تێڕوانینی هەڵە دەکرێت ببێتە هۆی ئازار چەشتنێکی زۆر. هەر لەبەر ئەمەیە هەرکاتێک ئێمە تێڕوانینێکمان هەبوو، دەبێ لەخۆمان بپرسین ئایا ئەم تێڕوانینەمان ڕاستە یان نا. کاتێ ئێمە سەیری خۆر دەکەین لەگەڵ هاوڕێکانماندا، ئێمە دڵنیاین خۆرەکە هێشتا ئاوا نەبووە، بەڵام زانستکارێک ڕەنگە پێمان بڵێت کە ئەم خۆرەی دەیبینین خۆرەکە نییە، بەڵکوو وێنەی خۆرەکەیە لە هەشت خولەک پێش ئێستادا.
ئێمە ڕۆژانە بەهەمان شێوە هەزاران تێڕوانینی هەڵەمان هەیە لەسەر شتەکانی ژیان. کاتێ داهاتوو کە ئازارت چەشت، وە باوەڕت وابوو کە ئەو ئازارچەشتنەت هۆیەکەی ئەو کەسەیە کە خۆشتدەوێت، ئەوکات داوای لێبکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات.

شکۆ

بەگشتی، شکۆ و ئیگۆکەمان دەبێتە ڕێگر بۆ ئەوەی داوای یارمەتیبکەین لە کەسی تر. لە ئەشقی ڕاستەقینەدا هیچ جێگەیەک نییە بۆ ئەم شکۆیە. خۆشویستنی یەکتری واتە متمانەکردن بە یەکتری. گەر تۆ لەبارەی ئازارەکانت بەو کەسە نەڵێیت کە خۆشتدەوێت، ئەمە مانای ئەوەیە کە بایی ئەوەندە خۆشتناوێت کە متمانەی پێ بکەیت و باسی ئازارەکانی خۆتی بۆ بکەیت. دەبێ تێبگەیت ئەم کەسە باشترین کەسە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات. ئێمە دەبێ بتوانین داوای یارمەتی لەو کەسە بکەین کە خۆشماندەوێت.

کەشفکردنی پێزانین

کاتێ ئەو کەسەی خۆشتدەوێت ئازارێکی زۆر دەچێژێت، ئەو هێندە وزەی پێویستی نابێت کە یارمەتی تۆ بدات بۆ ئەوەی تۆ کەمتر ئازار بچێژیت. بۆیە شتێکی سروشتییە تۆ نائومێد بیت لەو ساتانەدا. وا بیردەکەیتەوە کە وجوودی ئەو کەسە چیتر یارمەتیدەر نییە بۆ تۆ. تەنانەت ڕەنگە بیر لەمەش بکەیتەوە ئایا تۆ چیتر ئەم کەسەت خۆشدەوێت یان نا. گەر تۆ ئارامت هەبێت و ئاگاداری خۆت و ئەو کەسە بیت، ئەوکات ڕەنگە چانسی ئەوەت هەبێت ئەوەت بۆ دەربکەوێت باشی و جوانی هەر بوونی ماوە لە ناخی ئەو کەسەی خۆشت دەوێت. گرینگی بە خۆت بدە، دەتوانی پاڵپشتی خۆشەویستەکەت بکەیت لەم ئازارەیدا و دەتوانی دووبارە شادی بەدەستبهێنیتەوە لەم پەیوەندییەدا.



هیچ شتێک بەبێ خۆراک ناتوانێ بمێنێتەوە، تەنانەت ئەشقیش. گەر تۆ نەزانی چۆن خواردن و ئاوپڕژانی ئەشقەکەت بکەیت، ئەوکات دەمرێ. گەر بزانیت چۆن خۆراک بدەیت بە ئەشق ئەوکات بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

تینوێتییەکی قووڵ

هەندێکجار هەست بە بۆشاییەک دەکەیت، هەست بە بوونی شتێک دەکەیت نازانی هۆکاری ئەمە چییە، هەستەکە نادیار و ئاڵۆزە، بەڵام زۆر بەهێزە. بۆیە بە هیوای شتی ترەوەین بۆ ئەوەی کەمتر هەست بەم بەتاڵی و تەنهاییە بکەین. ویستی تێگەیشتن لە خودی خۆمان و لە(ژیان بریتییە لە تینوێتییەکی قووڵ. بەهەمان شێوە تینوێتییەکی قووڵ هەیە کە بریتییە لەوەی خۆشەویستی ببەخشین و خۆشبویسترێین.) ئێمە هەر بە سروشت ئامادەی ئەوەین خۆشەویستی ببەخشین و خۆشبویسترێین. بەڵام لەبەر ئەوەی ئێمە تینووین، بۆیە هەوڵدەدەین کەرەستەی خۆشەویستییەکەمان بدۆزینەوە. هەندێکجار ئێمە کاتی ئەوەمان نەبووە لەخۆمان تێبگەین، کەچی خۆشەویستەکەمان دۆزیوەتەوە. وە لەو ساتەی ئەم کەسەمان دۆزیەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ئەم بۆشایەی هەمانە بەم کەسە پڕنابێتەوە، بەمەش هەر بە بەتاڵی دەمێنینەوە.

دەتەوێت شتێک بدۆزیتەوە، بەڵام نازانی بەدوای چیدا بگەڕێیت. لەناو ناخی هەمووماندا حەزێکی بەردەوام هەیە کە بەدوای شتێکی باشترەوەیە لەوەی کە ئێستا لەبەردەستماندایە. هەر لەبەر ئەمەشە تۆ ڕۆژانە بەردەوام سەیری ئیمەیلەکەت دەکەیت بزانیت چی نوێ هەیە.

گەڕانی مەنجەڵ بەدوای سەرقاپەکەیدا

زۆربەی کات ئێمە وا هەست دەکەین مەنجەڵێکین بێ سەرقاپ. وە لەو باوەڕەین سەرقاپەکەمان لە شوێنێکی ئەم دونیایەدایە، وە گەر بە باشی بگەڕێین، ئەوکات سەرقاپە ڕاستەکە دەدۆزینەوە کە پڕ بە سروشتی ئێمەیە. هەستی بەتاڵی هەمیشە لەناخماندایە، کاتێ سەیری کەسی بەرانبەر دەکەین، هەندێکجار وابیردەکەینەوە ئەو شتە لەو کەسەدا دەبینین کە خۆمان نیمانە و بەدوایدا دەگەڕێین. وابیردەکەینەوە ئێمە پێویستمان بە یەکێکی ترە بۆ ئەوەی لە ناخی خۆمانی دابنێین و ئەو بۆشاییەی پێ پڕبکەینەوە و ئازارەکانمانی پێ ڕەشبکەینەوە. ئێمە دەمانەوێت ببین بە کەرەستەی سەرنج و تێبینیکردن بۆ یەکێکی تر. دەمانەوێت کەسێک سەیرمان بکات و ئەو ئازار و بۆشاییەی هەمانە لەباوەشی بگرێت بە وزەی هۆشیارییەکەی. وە لە ماوەیەکی زوودا ئێمە مودمینی وزەی ئەو کەسە دەبین، وە وابیردەکەینەوە بەبێ ئەو سەرنجڕاکێشانە ئێمە ناتوانین بژین. ئەم هەستە وامان لێدەکات کەمتر هەست بە بەتاڵی و ئازار بکەین لە ناخماندا. کاتێ خۆمان ئەو وزەیەمان نییە کە ئاگاداری خۆمان بین، وابیردەکەینەوە پێویستمان بە وزەی کەسێکی ترە. سەرنجمان لەسەر پێویستییەکان و نەبوونی زیاترە وەک لەوەی کە خۆمان وزەی ئاگامەندی بەرهەمبهێنین و خۆمان توانای ئەوەمان هەیە کە خۆمان ئازارەکانمان تیمار بکەین و یارمەتی ئەوانی تر بدەین بەهەمان شێوە.

پێش دڵکردنەوە بۆ کەسێک

دڵشکان زۆر مەترسیدارە، کە مرۆڤ دڵی بشکێ، مەیلی بۆ هەموو شتێک لە ژیاندا لەدەست دەدات، کە دڵی شکا، تەنانەت گەر یەکێکی زۆر باشتر لەوەی پێشوو بدۆزێتەوە، دڵی سوکنایی نایەت. مرۆڤ کە دڵی شکا، نکۆڵی لە هەموو شتێک دەکات، هەموو شتێک بە ڕەشی دەبینێ، هەموو گوڵ و چریکە و دڵۆپە بارانێک دڵشکانەکەی بیردەهێنێتەوە. (مرۆڤ کە دڵی شکا، باوەڕی بە هیچ مرۆڤێک نامێنێت. متمانەی بە هەموو کائینێک لەدەست دەدات) کە دڵی شکا، هیچ شتێک ناتوانێت ئەو خەندەیە و ئەو سۆز و شەوقەی پێشتر هەیبوو، بیهێنێتەوە. مرۆڤ کە دڵی شکا، دیوارێک لە نێوان خۆی و هەموو دونیادا درووست دەکات، دیوارێک کە هیچ کەسێک ناتوانێت بیبڕێت، دیوارێک کە تا ئەبەد ئەم مرۆڤە بە تەنهایی تێیدا دەمێنێتەوە بە دابڕاوی لەگەڵ تەواوی کەسانی تردا.

دۆزینەوەی ماڵ

لە ڤێتنام بەو کەسەی هاوبەشی ژیانی یەکێکی ترە، بەو شێوەیە بانگی دەکات، "ماڵەکەم." (لە هەندێک ناوچەی کوردستانیش) بۆیە بۆ نموونە، گەر کەسێک بپرسێ، "هاوسەرەکەت لە کوێیە؟" ئەو وەڵامدەداتەوە و دەڵێت، "ماڵەکەم ئێستا لە ئۆفیسەکەیدایە."

گەر میوانێک بە خانمەکە بڵێت، "ئەم خواردنە زۆر بە تامە، کێ درووستی کردووە؟" خانمەکە دەڵێت، "ئەمە ماڵەکەم درووستی کردووە." بەو مانایەی کە هاوسەرەکەی ئەم خواردنەی درووست کردووە.

هەریەکەمان لە هەوڵی دۆزینەوەی ماڵی ڕاستەقینەی خۆیدایە. هەندێکمان هێشتاش هەر لە گەڕاندایین و نەماندۆزیوەتەوە. ماڵی ڕاستەقینەی ئێمە لە ناوەوەماندایە، بەڵام بەهەمان شێوە ئەم ماڵە لە کەس و خۆشەویستەکانماندایە، تۆ و ئەو کەسەی خۆشتدەوێت دەکرێ ببن بە ماڵی ڕاستەقینە بۆ یەکتری.

کردنەوەی دەرگا

کاتێ تۆ ئیتر زانیت بێیتە ماڵەکەی خۆت (ناخی خۆت)، ئەوکات دەتوانیت دەرگای ماڵەکەت بکەیتەوە بۆ خەڵکی تر، چونکە ئەوکات شتێکت هەیە بیبەخشیت. کەسی بەرانبەریش دەبێ هەمان ئەو شتە بکات گەر بیەوێت شتێکی خۆی ببەخشێت. گەر وا نەبێت، ئەوکات دوو کەس ناتوانن هیچ بە یەکتر ببەخشن جگە لە تەنهایی و نەخۆشی و ئازارەکانیان. ئەمە هیچ یارمەتیدەر نییە بۆ تیمارکردنی تۆ، بە هیچ شێوەیەک. مرۆڤی بەرانبەر سەرەتا دەبێ خۆی تیمار بێ و لە ماڵی خۆیدا (لە ناخی خۆیدا) گەرمببێتەوە، بۆ ئەوەی هەست بە باشی بکات، لە ئارامیدا بێت، ئەوکات بۆ ئەوەی بتوانێ ماڵەکەی خۆی بەشبکات لەگەڵ تۆدا.

هۆگری پیرۆز

هۆگری سێکسی دەکرێ شتێکی زۆر جوان بێت گەر ئاگامەندی، سەرنج، ڕۆح، تێگەیشتن لەیەکتری و ئەشق لەگەڵیدا بوونی هەبێت. گەرنا دەبێتە شتێکی زۆر تێکشکێنەر. کاتێ هەست و ڕۆح و جەستە بەیەکەوە لە هارمۆنییەتدا دەبن، ئەوکات ئەم هۆگربوونە زۆر پیرۆزدەبێت. ڕاهێنانی هۆگربوونی ئاگامەندیانە لای ڕەبەنێک گەلەک ئاسانترە وەک لە کەسێکی ئاسایی. چونکە ئاسانترە مرۆڤ واز لە چالاکی سێکسی بهێنێت وەک لەوەی پەیوەندییەکی هارمۆنی سێکسی ئەنجام بدات. تەنها لەو حاڵەتەدا دەبێ هۆگربوونی جەستەیی ئەنجامبدرێت گەر پەیوەندی ئەشق و تێگەیشتن لە یەکتری بوونی هەبێت.

ئاڵەنگاریکردنی وزەی سێکسی

بوودا تەمەنی سی و پێنج ساڵ بوو، هێشتا زۆر گەنج بوو کە ڕۆشنبوویەوە و گەیشت بە ئاگامەندی. لەم تەمەنەدا ئێمە وزەی سێکسی زۆرمان هەیە. زۆر قەشەنگ دەبێت ئەم وزەیە لە سوودی گشتیدا بەکاربهێنرێت وەک چۆن بوودا وەهای کرد. ڕەبەنە گەنجەکانی سەنتەرەکەمان کاتێکی زۆر بەسەر دەبەن لە بڕینی دار، باخەوانی، چێشتلێنان و بەڕێوەبردنی ڕاهێنان و تێڕامانەکان. ئەوان کەموکورتییەکان ڕێکدەخەن و ئاگاداری ئەم خوشک و برایانەن کە لە ڕێگەی زۆر دوورەوە هاتوونەتە ئەم سەنتەرەوە.

ئەوان ئەو وزەیەی هەیانە، لە چالاکییە کردارییەکاندا بەکاری دەهێنن و ژیانێکی پڕ دەژین. ئەمە یارمەتیماندەدات کە تێبینیبکەین و بێ حوکمدان ئاگاداری وزەی سێکسی خۆمان ببین و فێری ئەوە ببین کە بیخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوە.

بەرزخوازی مەزن

گەر تۆ بەرزخوازییەکی قووڵت هەبێت، وەک ئامانجێک بۆ ژیان، ئەوکات ئەم خۆشەویستییەت بۆ کەسی بەرانبەر بەشێکی ئەم بەرزخوازییەیە نەک شتێکی سەرنجپەرتکەر بێت بۆت. گەر تۆ و هاوبەشەکەت دەتانەوێت شتانێک بکەن بۆ کەمکردنەوەی ئازار لەم جیهانەدا، ئەوکات ئەشقەکەتان پەیوەست و گرێدەدرێ لەگەڵ ئەشق بۆ هەمووان، وە بە بێسنوور فراوان دەبێت بۆ داپۆشینی تەواوی جیهان.

ئەشق پێویستی بە چییە بۆ مانەوە

بوودا دەڵێ هیچ شتێک بەبێ خۆراک ناتوانێ بمێنێتەوە، تەنانەت ئەشقیش. گەر تۆ نەزانی چۆن خواردن و ئاوپرژانی ئەشقکەت بکەیت، ئەوکات دەمرێ. گەر بزانیت چۆن خۆراک بدەیت بە ئەشق ئەوکات بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە. ڕێگەیەک بۆ خۆراکدان بە ئەشق ئەوەیە بە ئاگابین لەوەی ئێمە چیمان دەوێت.

زۆرێکمان وابیردەکەینەوە خۆراکی ڕۆژانە تەنها بریتییە لە خواردن و تێرکردنی سک. بەڵام لە ڕاستیدا، چوار جۆر خۆراک هەیە کە مرۆڤ ڕۆژانە پێویستییەتی.

ئەوانیش بریتین لە: خواردن (ئەو خۆراکانەی کە دەیانخۆین بۆ ئەوەی وزە بە جەستەمان ببەخشن.)

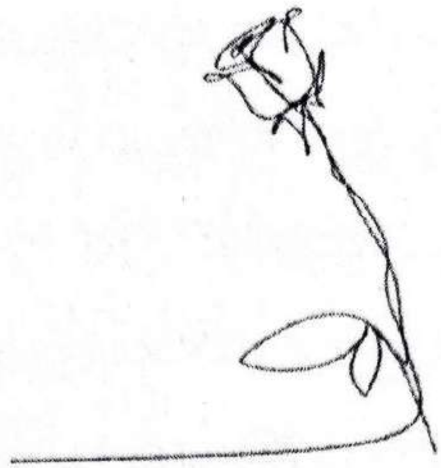
دووەم: خۆراکە هەستەوەریەکان (ئەوانەی کە بونیان دەکەین، دەیانبینین، تامیان دەکەین، هەستیان پێدەکەین و دەستیان لێدەدەین.)

سێیەم: ئیرادە (ئەو هاندان و ئامانجانەی کە هێزت پێدەبەخشن.)

چوارەم: خۆراکی ئاگامەندی (کە پێکدێت لە ئاگایی تاکەکەسی، ئاگایی دەستەجەمعی و ئەو ژینگەیەی تێیداین.)

خۆراکدان بە ئەشق

یەکەم سەرچاوەی خۆراکپێدان بریتییە لە خواردنەکان. گەر میانڕەوانە بخۆین، تەنها ئەو خواردنە بخۆین کە پێویستمانە و یارمەتی جەستەمان دەدات بۆ بەهێزی و تەندرووستمانەوە، ئەوکات ئێمە بەمشێوە رێز لە جەستەی خۆمان و لە زەوی دەگرین. گەر خۆراکی تەندرووست نەخۆین و خۆمان رێز لە جەستەی خۆمان نەگرین، دەی ئەوکات چۆن رێز لە جەستەی خەڵکی تر و زەوی دەگرین؟



ئەو کەسەی کە لە ئازارەکانمان تێدەگات
بریتییە لە باشترین هاوڕێی ئێمە.

خۆراکە هەستەکییەکان

دووەم سەرچاوەی خۆراک بریتییە لە هەستەکان، ئەو شتانەی کە بەچاوەکانمان هەستی پێدەکەین، بە گوێ و لووت و زمان و جەستە و هزرمان وەری دەگرین. کاتێ گۆڤارێک دەخوێنینەوە، ئێمە زانیاری و بابەتەکان هەڵدەمژین. کە سەیری پرۆگرامێک دەکەین، هەڵدەمژین. ئەوەی هەڵیدەمژین کاریگەری دەخاتە سەر جەستە و هزرمان. گەر گۆڤاری ژەهراوی بخوێنینەوە، فیلم و یاری ژەهراوی بدەین بە جەستەمان، ئەوکات ئەمانە دەبن بە خۆراک بۆ ڕق و کینە و ترسەکانمان. ئەمما گەر ئێمە کات بۆخۆمان تەرخانبکەین هەموو ڕۆژێک بۆ ئەوەی لە ژینگەیەکی ئاشتیانەدە بین، پیاسەیەکی ناو سرووشت بکەین، یان تەنها سەیری گوڵێک یاخود ئاسمان بکەین، هەر تەنها ئەم جوانییە دەچێتە ناخمان و دەبێت بە خۆراکێک بۆ ئەشق و شادی ناخمان.

خۆراكدان بە قووڵترین ئاواتەكانمان

خۆراكی سێیەم بریتییە لە خواستەكانمان. ئەمەش پێكدێت لە ویستەكانت، هیواكانت، ئاواتەكانت. ئەمانە ئەو شتانەن كە دەتهێڵنەوە لە ژیان. تۆ ویستی ئەوەت هەیە ببیت بە كەسێك، ببیت بە خۆت. دەتەوێت شتێك لەگەڵ ژیانی خۆتدا بكەیت. گەر بە ئەشق و سۆزەكەت هاندەرت وەرگرت و ئیلهامت هەبوو، ئەوكات ئەم ویستەی هەتە وزەت پێدەبەخشێ و ئاراستەكەت نیشاندەدات بۆ گەشەكردن و تەنانەت یارمەتیدەردەبێت بۆ خۆشویستن و سۆزی زیاتر. ئەمما، بەپێچەوانەوە، گەر ویستەكانت مەبەستیان خاوەندارییەتیە یاخود مەبەستت بردنەوەیە بە هەر نرخێك بێت، ئەم جۆرە ویستە ژەهراوییە و یارمەتیدەر نییە بۆ گەشەكردنی خۆشەویستی ناخت. بەڵام تۆ دەتوانیت مەشقی ئەوە بكەیت ویستێكی بەهێز و ئەرێنی لە خۆتدا پەرەپێبدەیت. تەنانەت دەكرێ پەیمان لەگەڵ خۆتببەستی و بە وشە دەریببڕیت و بڵێیت، "پەیمان دەدەم سۆز و تێگەیشتن لە ناخمدا پەرەپێبدەم، بۆ ئەوەی ببم بە ئامرازی ئاشتی و خۆشەویستی، بۆ یارمەتیدانی كۆمەڵگە و جیهان." ئەم جۆرە ویستە پەیوەستە بە قووڵترین ئاواتەكانمانەوە.

خۆراکدان بە ئاگامەندی

چوارەم جۆری خۆراک بریتییە لە ئاگایی دەستەجەمعی و ئاگایی تاک. ئاگامەندی هەر تاکێک لە ئێمە بە ئاگامەندی دەستەجەمعی و ژینگە کاریگەرە. ئێمە ئەو شتە هەڵدەمژین و بەرپەرچدەدەینەوە کە لە ژینگەکەماندا بوونی هەیە. گەر لە ژینگەیەکدا بژین کە خەڵکەکەی توورە و توندوتیژبن، ئەوکات ئێمەش دەبینین کە وەکو ئەوانمان لێدێت. گەر لە خێزان یاخود کولتوورێکدا بژین کە پڕە لەیەکگەیشتن و بوونی سۆز لەگەڵ یەکتریدا، ئەوسا بەشێوەیەکی سروشتی زۆر ئاشتیتر و پڕخۆشەویستیتر دەبین. منداڵەکان کە لەم جۆرە ژینگەیەدا گەورە دەبن فێری گرینگیدان و میهرەبانی دەبن.

هزره بێسنوورەکان

خۆشەویستی، بەسۆزبوون، شادی و ژیری، بە دۆخی بێسنووری دادەنرێن لە هزردا، چونکە ئەمانە بەردەوام لە فراوانبووندان و ناتوانرێت بپێورێن. هەتا زیاتر هەوڵ بدەیت، خۆشەویستییەکەت زیاتر و زیاتر فراوانتر دەبێت تا ئاستێک کە ناتوانی بیپێویت و بێسنوور دەبێت. هەتا زیاتر ڕاهێنان لەسەر سۆزەکەت بکەیت، فراوانتر دەبێت. هەتا شادی زیاتر بچێنیت، زیاتر هەست بە شادی دەکەیت و دەتوانیت زیاتر ببەخشیت. هەتا زیاتر تێبگەیت، زیاتر خۆشەویستی دەکەیت، هەتا زیاتر خۆشەویستی بکەیت، زیاتر تێدەگەیت. ئەوانە دوو ڕووی هەمان هەقیقەتن. هزری خۆشەویستی و هزری تێگەیشتن هەمان شتن.

جوانی جەستە

جەستەی مرۆڤ بریتییە لە جوانترین شتەکان کە مرۆڤ بتوانێت ببیینێت. دەبێ ڕاهێنان بکەین بۆ ئەوەی فێری ئەوە بین بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ جەستەمان بکەین. ڕەنگە ئێمە بترسین لەوەی لە جوانی ڕامێنین، ڕەنگە هەر ئەمەش هۆکاری ئەوەبێت کە بەڕێز نەبین بەرانبەر بە جەستەی خۆمان و خەڵکی تر.

تەنهایی و سێکس

هەندێکجار وابیرکەینەوە گەر پەیوەندی سێکسیمان هەبێت لەگەڵ کەسێک، هەست بە تەنهاییەکی کەمتر دەکەین. بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە پەیوەندی سێکسی تەنهایی ڕەشناکاتەوە. شیعرێکی ڤێتنامی هەیە کە کوڕێکی گەنج وابیردەکاتەوە کە دەبێ زۆر نزیک لە یارەکەی دابنیشێ بۆ ئەوەی تەنهاییەکەی نەمێنێ. ئێمەش هەمان تێڕوانین و هەستمان هەیە و وابیردەکەینەوە کە هەتا نزیکتر بین لەیەکتریەوە، کەمتر هەست بە تەنهایی دەکەین. گەر پێنج مەتر لەیەکتر دووربین، زۆر دوورە بۆمان ئەمە. وە چوار مەتر بەلامانەوە باشترە. گەر سێ مەتر بێت هەر زۆر باشتر. تەنانەت یەک میلیمیتریش هەر زۆرە بۆ ئێمە. کاتێ کە جەستەکانمان زۆر لەیەکەوە نزیکە، هەستدەکەین کە تەنهاییەکەی نامێنێ. بەڵام گەر ئاواتەکانمان و ئەوەی کە لە دڵماندایە بەشی نەکەین لەگەڵ یەکتری، ئەوسا تەنانەت گەر زۆریش لەیەکەوە نزیک بین و منداڵیشمان بەیەکەوە هەبێت، هێشتا هەر هەست بە تەنهایی دەکەین.

گوێگرتنی قووڵ

کاتێ کە دوو خۆشەویستی یەکتریم بینی کە بەیەکەوە دەژیان و زۆر دڵخۆشبوون بەیەکەوە، پێشنیاری ئەوەم بۆ کردن کە لە چەند کاتێکی دیاریکراودا کات دابنێن بۆ گوێگرتنی قووڵ لە یەکتری بۆ ئەوەی هەر وا بە دڵخۆشی بمێننەوە.

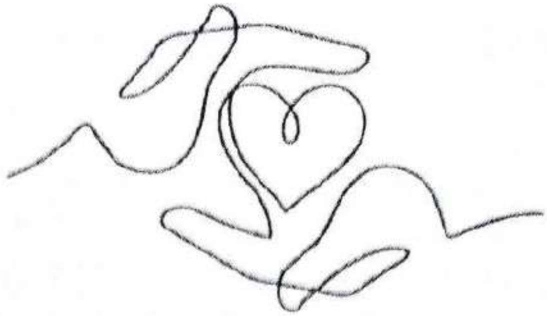
گوێگرتنی قووڵ، پێش هەموو شتێک، بریتییە لە بوون لە ساتی ئێستادا لەگەڵ خۆشەویستەکانمان. دەبێ بە تەواوەتی لێرە بین بۆ ئەو کەسەی کە خۆشماندەوێت. لەو کەسەی کە خۆشماندەوێت چەندین ئازار بوونی هەیە کە هێشتا نەمانبینیوە. گەر هێشتا لەو کەسە تێنەگەیشتبین، ئەوکات ناتوانین ببین بە باشترین هاوڕێی ئەو، ناتوانین ببین بە کەسێک کە لێی تێدەگات. ئەمە وەکو ئەو مۆسیقارە بەتوانایە وایە کە کەسێک دەدۆزێتەوە لە مۆسیقاکەی تێدەگات، دەتوانن ببن بە باشترین هاوڕێی یەکتری چونکە لەیەکتری تێدەگەن. ئەو کەسەی کە لە ئازارەکانمان تێدەگات بریتییە لە باشترین هاوڕێی ئێمە. گوێ لەیەکتری دەگرین. بۆ یەکتری لێرەین. گەرنا، گەر بەو شێوەیە نەبێت، ئەوکات بەیەکگەیشتنی دوو جەستە دەبێتە شتێکی ڕۆتینی و بێزارکەر بە تێپەڕبوونی کات. گەر تۆ واهەست دەکەیت کەسی بەرانبەر لە ناوەوە و دەرەوەیدا دەناسیت، هەڵەیت. تۆ تەنانەت لەوە دڵنیایت کە خۆت دەناسیت؟ هەموو مرۆڤێک جیهانێکە کە دەبێ کەشفبکرێ.

بەئاوات گەیشتن

ئێمە دەبێ بەجۆرێک ڕاهێنان بکەین وەک ئەوەی هەموو ساتێکمان بریتییە لە بەئاواتگەیشتن. دەبێ هەست بە قایلبوون بکەین لە هەر هەناسەیەکدا، لە هەر هەنگاو و کردارێکماندا. ئەمەیە بە ئاواتگەیشتنی ڕاستەقینە. کاتێ هەناسە هەڵدەمژی و دەیدەیتەوە، قایلبوون و ڕازیبوون بوونی هەیە. کاتێ هەنگاوێک دەنێیت، قایلبوون بوونی هەیە. کاتێ شتێک دەکەیت، ڕازیبوون بوونی هەیە کە لە ژیانکردن و بوون لە ساتی ئێستاوە سەرچاوەی گرتووە.

خۆشنوودی سروشتی

گەر بە ئاگاییەوە هەر هەنگاوێک بهاوێیت، بێ ئەوەی هیچ ئامانجێکت هەبێت، ئەوکات خۆشنوودی بە سروشتی دێتە لات. کاتێ ئێمە بە شەوقەوە بەدوای لایەنە شاراوەکانی ژیانەوەین، ئەوکات ڕووبەڕووی چەندین بارودۆخی خۆشنوودی دەبینەوە کە لەبەردەممانن وە بە شێوەیەکی سروشتیانە هەست بەم دڵخۆشییە دەکەین. ئەو جوانییەت لە دەورمانە دەمانهێنێتەوە ناو ساتی ئێستا و بۆ ئەوەی رزگار بین لە پلاندانانەکان و ئەو نیگەرانییانەی قۆرغیانکردووین. کاتێ سەیری خۆشەویستەکەت دەکەیت و دەبینیت کە نووقم بووە لەناو خەمدا، ئەوکات دەتوانی یارمەتی بدەیت و لەمە رزگاری بکەیت. وە پێی بڵێیت: "ئەزیزەکەم، ئایا خۆر دەبینیت؟ ئایا نیشانەکانی هاتنی بەهار دەبینیت؟" ئەمە ئاگامەندییە، ئاگامەند و هۆشیار دەبین بەو ساتەی کە ئێستا تێیدا دەژین و لەپەیوەندیدا دەبین لەگەڵ ئەو خۆشنوودییەی هەر لە بنەڕەتدا لە ناخی خۆمان و دەوروبەرمان بوونی هەبووە.



ئەشق بریتی نییە لەوەی دوو مرۆڤ سەیری
نیگای یەکتری بکەن، بەڵکوو بریتییە لەبەیەکەوە
سەیرکردنی هەمان ئاڕاستە.

تێڕامان

تێڕامان دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی سێ جۆر وزە: ئاگامەندی، سەرنج، دیدفراوانی. ئەم سێ وزەیە هێزمان پێ دەبەخشن بۆ خۆراکدان بە خۆشەویستییەکەمان و گرینگیدان بە ئازارەکانمان. ڕەنگە ئازار بوونی هەبێت، بەڵام بە بوونی وزەی ئاگامەندی، سەرنج وە دیدفراوانی، دەتوانین لە هەمانکاتدا هەم باوەش بە ئازارەکانماندا بکەین و هەم خۆراک بدەین بە خۆشنوودی و شادییەکانمان.

هونەری بەخشینی شادی

لە هاوڕێیەتیدا، هەوڵی ئەوە دەدەین کە شادییەکانمان بەخشین بە دۆستەکانمان. هەندێکجار تۆ وابیردەکەیتەوە هەوڵتداوە بۆ دڵخۆشکردنی کەسێک، بەڵام لە ڕاستیدا کردارەکەت ئازاری ئەوان دەدات نەک شادیان بکات. تەنها (ویستی) دڵخۆشکردنی کەسێک بەس نییە. تۆ بۆچوون و تێڕوانینی خۆتت هەیە لەسەر چییەتی دڵخۆشی، بەڵام بۆ دڵخۆشکردنی کەسی بەرانبەر دەبێ تۆ لەو کەسە تێگەیت کە پێویستییەکانی چین، ئازارەکان و حەزەکانی چین، نەک ئەوەی کە تۆ خەملاندنی ئەوە بکەیت کە ئەو کەسە دەناسیت و دەزانی چی ئەو دڵخۆش دەکات.

لێی بپرسە، "چی تۆ دڵخۆش دەکات؟"

دیاری ڕاستەقینە

لە ڤێتنام میوەیەک هەیە بە ناوی "دوریان" کە زۆربەی خەڵک حەزی لێیەتی. بۆنێکی زۆر بەهێزی هەیە و نرخەکەی زۆر گرانە. زۆر خەڵک پێی خۆشە، بەڵام من هیچ حەزم لێی نییە.

کاتێ کەسێ من دەبینێ زۆر ماندووم لە کارەکەم ڕەنگە وابیربکاتەوە، "ئۆو، ڕەنگە زۆر ماندوو بێت، دەبێ میوەیەکی دوریانی پێشکەش بکەم."

بەڵام گەر تۆ زۆرم لێبکەیت بۆ ئەوەی ئەم میوەیە بخۆم، ئەوکات زۆر ئازار دەچێژم. دەبێ بۆ خۆشویستنی یەکێک، پێویستییەکانی ئەو کەسە تێبگەیت، نەک ئەوەی خۆت وادابنێیت کە چی پێویستە بۆ ئەم کەسە بۆ ئەوەی شاد بێت. هەر لەبەر ئەمەیە تێگەیشتن بریتییە لە بناغەی ئەشق.

ئاودانی گوڵ

کاتێ ڕاهێنان لەسەر ژیانێکی ئاگامەند دەکەین، ئەوکات لایەنە ئەرێنییەکانمان و دەوروبەرمان ئاوپڕژێن دەکەین. وە دەبینین کەسی بەرانبەر، یەکێک وەک ئێمە، هەم گوڵ و هەم خاشاکی لە ناخدایە، وە ئێمە ئەمە قبوڵ دەکەین. ڕاهێنانەکانی ئێمە ئەوەیە گوڵی ناخی خۆشەویستەکەمان ئاو بدەین و خاشاکای زیاتر نەهێنینە دەرەوە. کاتێ هەوڵی گەشەدان بە گوڵەکان دەدەین، وە ئەوان گەشەیان نەکرد، ئێمە نە لۆمەی کەسەکە دەکەین و نە مناقەشەی لەگەڵ دەکەین کە بۆچی ئاوایە. خۆشەویستەکەمان گوڵە. گەر ئێمە بە باشی ئاگاداربین و گرینگی پێبدەین، ئەو بەباشی دەگەشێتەوە، بە جوانی گەشە دەکات. ئەمما گەر بە کەمتەرخەمی گرینگی پێبدەین، ئەوکات وشک و سیس دەبێت.

(بۆ ئەوەی گوڵێک بە باشی گەشە بکات، دەبێ لە سروشتی تێبگەین، بزانین چەندە ئاو و خۆری پێویستە.)

نا خود

زۆر جار دەڵێین، "خۆشمدەوێیت"، وە تەواوی سەرنجمان لەسەر وشەی "من"ە، ئەو کەسەی کە خۆشەویستی دەکات و کەمترین سەرنجی لەسەر کوالێتی ئەو ئەشقەیە کە پێشکەشی دەکات، ئەمە چونکە ئێمە زنجیرکراوین لەناو بیرۆکەی "خود - من"دا. وابیردەکەینەوە کە "خود"مان هەیە. بەڵام شتێکی سەربەخۆ بوونی نییە بەناوی خود. گوڵێک پێکهاتووە لەو ماددانەی کە گوڵ نین، وەک کلۆرۆفیل، تیشکی خۆر و هەوا. کاتێ ئێمە هەموو ئەم ماددانە لە گوڵەکە لابدەین، هیچ شتێک نامێنێتەوە بەناوی گوڵ. گوڵ ناتوانێ بە تەنها، بوونی وجوودی خۆی ببێت بە گوڵ. گوڵ تەنها دەتوانێت تێکەڵەیەک بێت، بوونی هەبێت بە بوونی ئەوانی تر. ئەمە ڕێک وەکو هەقیقەت وایە. مرۆڤەکانیش وەکو گوڵ وان، ناتوانین سەربەخۆ و بە تەنهایی بوونمان هەبێت. تەنها دەتوانین تێکەڵە و پێکهاتەی یەکتری بین. من تەنها پێکهاتووم لەو ماددانەی کە من نین، وەک زەوی، خۆر، دایباب و باپیران.

لە پەیوەندییەکدا گەر تۆ تێکەڵە و سروشتی پێکهاتەی هاوبەشی نێوان خۆت و کەسی بەرانبەرت بینی، ئەوکات دەبینی ئازارچەشتنی ئەو بریتییە لە ئازارچەشتنی تۆ، شادی تۆ بریتییە لە شادی ئەو. بە بوونی ئەم جۆرە تێڕوانینە، هەم قسەکان و هەم ڕەفتارەکانت جیاوازتر دەبن. هەر ئەمە بە تەنها دەتوانێ زۆرێک لە ئازارەکان بکوژێنێتەوە.

ئەشق بریتییە لە بەخشین

خۆشەویستی بریتی نییە لەوەی خاوەنی کەسی بەرانبەر بیت، یاخود هەموو سەرنج و خۆشەویستی ئەو کەسە بۆخۆت ڕابکێشی. بەڵکوو ئەشق واتە بەخشینی شادی و مەلحەم بۆ ئازارەکانیان.

ئەمە ئەو شتەیە ئێمە پێویستمانە گەشەی پێبدەین.

مەزنترین دیاری

یەکێک لە مەزنترین ئەو دیارییانەی پێشکەشی خەڵکی بکەیت بریتییە لە هونەری بەیەکەوە نەلکان و نەترسان. ئەمە فێربوونە هەقیقییەکەیە کە مرۆڤ فێری بێت، تەنانەت مەزنترە لە پارە و سەرچاوەکانی داهات. زۆرێک لە ئێمە زۆر دەترسین، وە ئەم ترسە ژیانی ئاڵۆزکردووین و بووەتە هۆی شاد نەبوونمان. ئێمە خۆمان دەنووسێنین بە شت و کەسەکان ڕێک وەک ئەو کەسەی کە لە نوقوومبووندا خۆی بە شتێک دەگرێتەوە بۆ ڕزگاربوون. ڕاهێنانکردن لەسەر جیانەکردنەوە گرینگە، بۆ ئەوەی ئەو پێکەوەگرێدراوانە ببینین (ئەوە ببینین کە هەموو شتەکان بەیەکەوە گرێدراون و پێکەوە پەیوەستن نەک ئەوەی شتەکان جیابن لە یەکتری) وە تێیگەین لە بوونی ئەم شتانە، وە ئەم حیکمەتە لەگەڵ هەمووان‌دا بەش بکەین، بەمە ئەم دیاری نەترسانە پێشکەش دەکەین. هەموو شتێک کاتییە. ئەم چرکە ساتانە هەموویان تێدەپەڕن. ئەم مرۆڤە دەڕوات. شادی هێشتا شتێکە قابیلی ڕوودانی هەیە.

گەشانەوەی ڕووناکی

کاتێ کەسێکمان خۆشدەوێت، بە قووڵی سەیری سروشتی ئەم ئەشقە دەکەین. گەر ئێمە بۆ ئەوە ئەو کەسەمان خۆشبوێت کە هەست بە سەلامەتی بکەین، تێدەگەم لێت کە ئاوا بیربکەیتەوە، بەڵام ئەمە بەم شێوەیە ئەشقی ڕاستەقینە نییە. ئەشقی ڕاستەقینە پەرە بە ئازار یاخود پێکەوە نووسان نادات، بەڵکوو شادی و باشە بۆ خۆت و بۆکەسی بەرانبەر دەهێنێت. ئەشق و خۆشەویستی ڕاستەقینە لە ناوەوە سەرچاوە دەگرێت. بۆ ئەوەی هەست بە خۆشەویستی و ئەشق بکەیت، دەبێ سەرەتا هەست بە کامڵی خۆت بکەیت نەک چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە پێویستت بە کەسی دەرەوەیە بۆ ئەوەی تەواوت بکات. خۆشەویستی ڕاستەقینە وەکو خۆر وایە، بە ڕووناکی خۆی دەدرەوشێتەوە، وە ئەم ڕووناکییە پێشکەشی هەموان دەکات.

بەرێکردنی بیرۆکەکان

ئەو چەمک و بیرۆکانەی لەسەر شادی هەمانە، دەکرێ بمانخەڵەتێنن و بمانخەنە تەڵەوە. بیرمان دەچێ کە ئەمانە تەنها چەمک و بیرۆکەن نەک شتی تر. ئایدیا و ئەو چەمکانەی لەسەر دڵخۆشی و خۆشنوودی هەمانە دەکرێ هەمان ئەو شتە بێت کە ڕێگرە لە دڵخۆشبوون و شادبوونمان.

ئێمە وا تەڵقینکراوین کە شادی دەبێ تەنها و تەنها بەشێوەیەکی دیاریکراو بێت، وە بەمەش چەندین هەلی زێڕین لەدەست دەدەین لەبەردەمان تەنها لەبەر ئەو چەمک و بیرۆکانەی لە هزرماندا چەسپێنراون.

هیچ ڕاهیبێک

مەڵێ: "تەنها ئەو ئەشق، شادی، سۆز، هێمنییە بوونی هەیە کە قەشەکان ئەنجامی هەیانە، وە من قەشە نیم، کەواتە ناتوانم بەو شێوەیە خۆشەویستی ئەنجام بدەم."

بوودا مرۆڤ بوو، وە بەهەمان ئەو شێوەیەی ئێمە ڕاهێنانی دەکرد.

لە سەرەتادا دەکرێ ئەم خۆشەویستییە پەڵەی تێبکەوێت و خڵتەی بکەوێتە ناو بە خۆپێوەنووساند و خاوەندارییەتی کردن و ویستی کۆنترۆڵکردنی یەکتری. بەڵام بە ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئاگامەندی و سەرنج و دیدفراوانی، دەتوانین ئەم کۆسپ و تەنگەرانە وەلابنێین و ئەشق و خۆشەویستییەکی فراوان و قەشەنگ و سەرسوڕهێنەرمان هەبێت.

هاوڕێیەتی

هاوڕێ بە لەگەڵ خۆت، گەر هاوڕێی ڕاستەقینە بیت لەگەڵ خۆت، ئەوکات دەتوانیت هاوڕێیەکی ڕاستەقینە بیت لەگەڵ خۆشەویستەکەت. سەرسامبونێکی ڕۆمانسییانە شتێکی کورتە، بەڵام هاوڕێیەتی و خۆشویستن زۆر دەمێنێتەوە و زیاتر گەشە دەکەن.

سەیرکردنی هەمان ئاڕاستە

ئەنتۆنی دێ سانت ئێکسوبێری، نووسەری (شازادەی بچووک)، دەڵێت: "ئەشق بریتی نییە لەوەی دوو مرۆڤ سەیری نیگای یەکتری بکەن، بەڵکوو بریتییە لەبەیەکەوە سەیرکردنی هەمان ئاڕاستە."

بەڵام کاتێ دوو مرۆڤ ئازار دەکێشن و سەیری هەمان ئاڕاستە دەکەن، زۆربەی جار بریتییە لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن!

بە تێپەڕبوونی کات، قسەکردن لەگەڵ یەکتری و سەیرکردنی یەکتری هیچ شادی نەهێناوە، (بۆیە وازیان هێناوە و سەیری تەلەفزیۆن دەکەن). نەگونجانەکان بە چارەسەرنەکراوی ماونەتەوە و گرژی و دڵتەنگییەکان بە تێپەڕبوونی کات گەشەیانکردووە.

چۆن دەتوانین ئەشق و شادی بگەڕێنینێتەوە ناو پەیوەندییەکەمان؟

یەکەم دەبێ بیربکەیتەوە کە چی بووەتە هۆی بەرهەمهێنانی ئەم بارودۆخە. دواتر دەبێ تەلەفزیۆنەکە بکوژێنەوە و جورئەت بکەین کات دابنێین بۆ قسەکردن و گوێگرتن لە یەکتری.

وەکو خۆشەویست، ئەو ئاڕاستەیەی هەردووکتان سەیری دەکەن، بریتییە لە ئەشق.

پەیوەندییەکی هەمیشەیی

تەنانەت بێ هۆکارەکانی تریش، ئەو شتەی ئێستا ناوی دەنێین ئەشق ڕەنگە زۆر زوو بەسەریەکدا بکەوێت. پاڵپشتی دۆست و خۆشەویستان تۆڕێکی وەها دەچنن کە یارمەتی ئەوە دەدات پەیوەندییەکە پەرەبسێنێ و بەهێزتر بێت و بمێنێتەوە. هێزی هەستەکانت تەنها پارچەیەکی بچووکی ئەم تۆڕە مەزنە پێکدەهێنن. گەر پەیوەندییەکە بە هۆکارەکانی تر پاڵپشتکرابێ، ئەوکات پەیوەندییەکەت زۆر بەهێزتر دەبێت، وەکو درەختێکی زۆر بەهێز. بۆ بەهێزبوون، درەخت چەندین ڕەگ دەنێرێت بۆ قوڵایی ژێرخۆڵەکە. گەر درەخت تەنها یەک ڕەگی هەبێت، ڕەنگە بە یەک پشە با لە ڕەگەوە بێتە دەرەوە.

هونەری درووستکردنی خۆشنوودی

سروشتی شادی و خۆشنوودی چییە؟ چۆن دەتوانن کە هەر ساتێکی ژیانمان بە شادییەوە بژین؟ چۆن دەتوانین جۆرە ژیانێک بژین کە بۆ هەموو ئەو کەسانەی لە دەورمانن شادی و خەندە و نیگای ئەشق بەرهەمبهێنین؟

بەهرەکانی خۆت بەکاربهێنە بۆ دۆزینەوەی ئەو ڕێگایانەی شادی بۆ خۆت و بۆ خەڵکی دەهێنێت. ئەو شادییەی لە ڕێگەی تێڕامانەوە بەدەستدێت وەکو ئەم هەستە نییە لە کاتی بەدواداگەڕانی چێژەوە بەدەستی دەهێنین. شادی تێڕامان توانای ئەوەی هەیە خۆراک بدات بە ئاگامەندییەکەمان، تێگەیشتنمان بەهێزتر و ئەشقمان فراوانتر بکات.

بەجۆرێک بژی کە هاندەرێکی قوڵی شادی هەم بۆ خۆت و هەم بۆ خەڵکی بیت.

دەکرێ بەڵێنی ئەوە بدەیت کە بەیانیان شادی بۆ کەسێک بهێنیت و دەمی ئێوارە ئازاری یەکێک سووکتر بکەیت.

ئەمە لەخۆت بپرسە، "ئەمڕۆ ببمە هۆی خەندەی کێ؟"

ئەمەیە هونەری خولقاندنی خۆشنوودی.

منداڵی نووستوو

ڕەنگە سات هەبووبێ سەیری منداڵێکت کردبێ لە ساتی نووستنیدا. کاتێ منداڵ دەخەوێ، زۆر بە ڕوونی شادی و ناڕەحەتی و هیواکانی دەردەخات. تەنها تێبینی منداڵێک بکە لە ساتی خەوتنیدا و هەستەکانی خۆت لە ژێر چاودێری دابنێ. دەبینی کە چۆن تێگەیشتن و سۆز لە ناختدا سەرهەڵدەدەن، وە دەزانی چۆن ئاگاداری ئەم منداڵە بیت و شادی بکەیت. ئەمە بەهەمان شێوەیە بۆ هاوبەشەکەت.

تۆ پێویستە چانسی ئەوەت هەبێ سەیری هاوبەشەکەت بکەیت لەو ساتەی کە خەوتووە. بە قووڵی سەیری بکە، سەیری ئەو لاوازی و نەرمییەی بکە، سەیری ئەم ناڕەحەتی و هیوا و ئازارانەی بکە کە لە ساتی خەوبینیندا دەری دەبڕێ. بۆ چارەکێک یاخود نیو کاتژمێر لەوێ ڕاوەستە و سەیری بکە. دەبینی کە چۆن شادی و مەحەببەت لە تۆدا هەڵدەقوڵێت، وە بۆت دەردەکەوێت چۆن لەگەڵ هاوبەشەکەت بیت.

فێربوونی ئەشق

گەر دایبابی ئێمە یەکتریان خۆشنەوێت، دەی ئێمە چۆن دەزانین ئەشق و خۆشەویستی چۆنە؟ خۆ هیچ کۆرس و وانەگوتنەوەیەک لەسەر خۆشەویستن بوونی نییە.

گەر کەسە بەتەمەنەکان بزانن چۆن گرینگی بە یەکتری بدەن، ئەو کات ئەو منداڵانەی لەو ژینگەیەدا گەورە دەبن بە شێوەیەکی سروشتی دەزانن چۆن یەکتریان خۆشبوێت، لە یەکتری تێبگەن، وە شادی خۆشنوودی بۆ یەکتری بهێنن.

جوانترین دیاری و بە نرخترین شتێک کە دایک و باوک ببیەخشن بە منداڵەکانیان بریتییە لەوەی بەیەکەوە دڵخۆشبن. دەکرێ دایبابمان پارە، خانوو، ئەرزمان بۆ جێبهێڵن، بەڵام دەکرێ ئەم دایبابە دوو دایبابی خۆشەویست نەبووبن.

گەر ئێمە دایبابمان دڵخۆشبووبن، ئەوکات بەنرخترین شتمان بەدەستهێناوە.

لێخۆشبوون

زۆرێک لە ئێمە چاوەڕێ دەکەین تا ئەو ساتەی ئەوە دەبینین ئەو شتەی زۆر گرینگە لەدەستمان داوە.

هەستی سێکسی هێندە بەهێزە کە زۆربەی جار دواتر بۆمان دەردەکەوێت زۆر شتی گرینگتر هەبووە لە هەستی سێکسی کە پێویستبووە گرینگی پێبدرێ. هەمووومان هەڵە دەکەین، بەڵام نابێ بەو جۆرەش بێ کە دووبار و دووبارە داوا لە خەڵکی بکەین لێمان ببورن لە هەڵەکانمان.

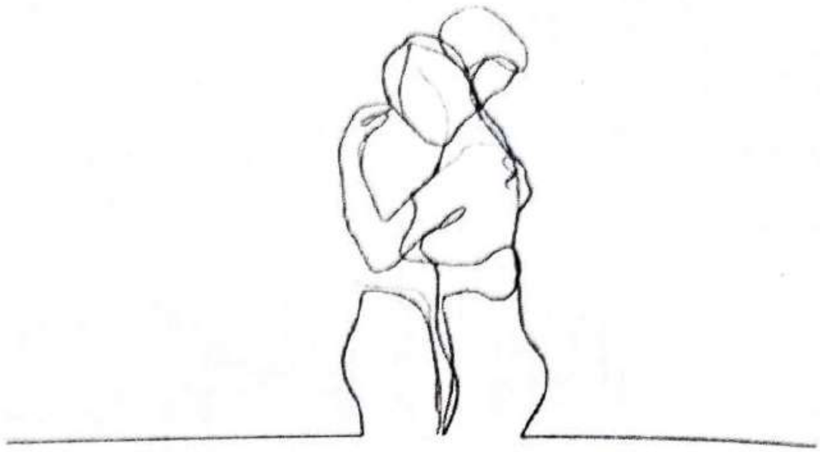
بۆ نموونە، لە جیاتی ئەوەی تەنها بڵێیت، "بمبوورە کە هاوارم بەسەردا کردیت." لە جیاتی ئەمە ڕاهێنان لەسەر ئەوە بکە کە هاواری بەسەردا نەکەیت.

لەجیاتی داوای لێبوردنێکی خێرا، کات دابنێ بۆ ڕاهێنانکردن لەسەر نەهێشتنی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ئەم ڕەفتارانەت.

بیست پرسیار پێویستە لەخۆتی بکەیت لە پەیوەندییەکەتدا!

1. ئایا لە خۆشەویستیدایت؟
2. ئایا ئەو هێشتا لە خۆشەویستیدایە؟
3. ئایا دەتەوێت لەگەڵ ئەو کەسەی پێشتر بەیەکەوە هۆگربوون، دووبارە بەیەکەوە بکەونەوە ئەشقێکی قووڵەوە؟
4. ئایا پێت وایە ئەو کەسەی خۆشتدەوێت دڵخۆشە؟
5. ئایا کاتتان هەیە بۆ یەکتری؟
6. ئایا توانیوتە وجوودی ڕاستەقینەی خۆت بپارێزیت بۆ خۆت و بۆ ئەو کەسە؟
7. ئایا توانای ئەوەت هەیە هەموو ڕۆژێک نوێیەتی ببەخشیت بە خۆت و ئەو؟
8. ئایا دەزانیت چۆن مامەڵە لەگەڵ ناڕەحەتی و ئازارەکانت بکەیت لە ناخی خۆتدا؟
9. ئایا دەتوانیت یارمەتی ئەو بدەیت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ناڕەحەتییەکانیدا؟
10. ئایا لە ڕەگ و هۆکاری ئازارەکانی خۆت تێدەگەیت؟
11. ئایا تێدەگەیت لە هۆکاری ئازارەکانی ئەو کەسەی خۆشتدەوێت؟
12. ئایا توانای ئەوەت هەیە ببیتە هۆی کەمکردنەوەی ئازارچەشتنی کەسی بەرانبەر؟

13. ئایا فێری ئەوە بوویت ئازار و هەستەکانی خۆت ئارام بکەیتەوە؟
14. کاتت هەیە بۆ ئەوەی گوێ لە قووڵترین حەز و ئاواتەکانی خۆت بگریت؟
15. ئایا کاتت هەیە گوێ لە ئەو بگریت و یارمەتی بدەیت بۆ ئەوەی کەمتر ئازار بچێژێت؟
16. ئایا توانای ئەوەت هەیە شادی بۆ خۆت بخولقێنیت؟
17. ئایا توانای ئەوەت هەیە یارمەتی ئەو بدەیت بۆ درووستکردنی شادی؟
18. ئایا هەستدەکەیت ڕێگەیەکی مەعنەوی پاکت لەبەردەمدایە؟
19. هەست دەکەیت ئارامی و یەکلاییبوونەوە لە ناخی خۆتدایە؟
20. ئایا دەزانیت هەموو ڕۆژێک خۆراک بدەیت بە ئەشق و پەرەی پێبدەیت؟



کاتێ باوەش لەیەکتری دەدەین، دڵەکانمان بەیەکەوە پەیوەست دەبن و دەزانین کە ئێمە دوو بوونی جیاواز نین لەیەکتری. باوەشکردن بە ئاگامەندی و سەرنجەوە، دەکرێ ببێتە هۆی ئاشتەوایی، چارەسەربوون، تێگەیشتن لە یەکتری و خۆشنوودی زیاتر.

یەکەم
"من لێرەم بۆ تۆ"

گەورەترین دیاری کە بتوانین پێشکەشی کەسی بەرانبەری بکەیت، بریتییە لەوەی وجوودی ڕاستەقینەمان هەبێت بۆی. "من لێرەم بۆ تۆ" بریتییە لە یەکەمی شەش وتە پیرۆزەکە. کاتێ تۆ سەرنج و جەستە و هزرت بە تەواوەتی لای ئەوە، ئەوکات تۆ وجوودی ڕاستەقینەی خۆت درووستدەکەیت بۆ ئەو، وە لەو ساتەدا، تۆ هەرچی بیکەیت و بیڵێیت هەمووی دەبن بە وتەی پیرۆز، یەک وشە دەکرێ تەواوی بارودۆخەکە بگۆڕێت. مەرج نییە ئەم وشانەی دەیڵێیت بە زمانی سانسکریتی یاخود تیبتی بن، بەڵکوو بە زمانی خۆت دەیڵێیت، "ئەزیزەکەم، من بۆ تۆ لێرەم" گەر تۆ بە تەواوەتی و ڕاستی لەوێبیت بۆ ئەو، ئەم وتانە موعجیزە دەخولقێنن. تۆ دەبیتە ڕاستەقینە، کەسی بەرانبەر دەبێتە کەسێکی ڕاستەقینە، وە ژیان ڕاستەقینەیە لەو ساتەدا. تۆ شادی بۆ خۆت و بۆ ئەو دەهێنیت.

دووەم

"هەست بە بوونت دەکەم لێرە، دڵخۆشم بەمە." بریتییە لە دووەم وتە لە شەش وتە پیرۆزەکە.

کاتێ سەیری مانگی چواردە دەکەم، بە قووڵی هەناسە هەڵدەمژم و دەیدەمەوە و دەڵێم، "مانگی چواردە، دەزانم لێرەیت، وە من دڵخۆشم بەمە."

هەمان شتیش دەکەم لەگەڵ کازیوەی بەرەبەیان. کاتێ تێبینی خوارئاوابوونێکی قەشەنگ دەکەیت، گەر تۆ بە ڕاستی لەوێ بیت، ئەوکات تێبینی دەکەیت و بەقووڵی پێزانینت دەبێت بۆی. هەکاتێک تۆ بە تەواوەتی وجوودت هەبێت و لەوێ بیت لە ساتی ڕوودانی شتەکان، ئەوکات بەتەواوەتی تێبینی کەسەکان دەکەیت و پێزانینت دەبێت بۆ وجوودی ئەوان، دەکرێ ئەو شتە مانگی چواردە بێت، ئەسێرەی باکوور بێت، گوڵی مەگنۆلیا بێت یان ئەو کەسە بێت کە خۆشتدەوێت.

سێیەم

وتەی پیرۆزی سێیەم بریتییە لە، "دەزانم تۆ نارەحەتیت هەیە و ئازار دەچێژیت. هەرلەبەر ئەمەیە من لێرەم بۆ تۆ."

کاتێ تۆ ئاگامەندیت، ئەوکات دەزانیت و تێبینی دەکەیت کاتێ خۆشەویستەکەت ئازار دەچێژێت. گەر ئێمە ئازار بچێژین و ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت ئاگایی ئەم ئازارچەشتنەی ئێمە نەبێت، ئەوکات تەنانەت زیاتر ئازار دەچێژین. هەناسەی ئاگامەندانە هەڵمژە بۆ ئەوەی وجوودی خۆت زیاتر بهێنیتە ناو ئاگامەندییەوە. دواتر بە هێمنی لە تەنیشت خۆشەویستەکەت دابنیشە و بڵێ، "ئەزیزەکە، دەزانم ئازار دەچێژیت. هەر لەبەر ئەمەشە من بۆ تۆ لێرە."

وجوود و ئامادەبوونی تۆ، لە خودی خۆیدا، هەر لەبنەڕەتدا ئازاری بەرانبەر کەمدەکاتەوە. گرینگ نییە کە تەمەنت چەندەیە، تۆ دەتوانیت شتێکی وەکو ئەمە بکەیت.

چوار

وتەی پیرۆز (مانترا)ی چوارەم بەو جۆرەیە کە دەتوانیت ڕاهێنانی لەسەر بکەیت لەو ساتەی خۆت لە ئازاردایت، پێی بڵێیت:

"ئەزیزەکەم، من ئازار و ناڕەحەتیم هەیە. تکایە یارمەتیم بدە."

تەنها نۆ وشەیە، بەڵام هەندێکجار دەکرێ گوتنی ئەمە زۆر سەخت بێت بەهۆی ئەو شکۆیەی لە دڵماندایە، بەتایبەت کاتێ وا بیردەکەینەوە ئەو کەسەی هۆی ئەم ئازارەی ئێمە ئەو کەسەیە کە خۆشماندەوێت. گەر کەسێکی تر بوایە، ئەوکات زۆر سەخت نەدەبوو. بەڵام لەبەر ئەوەی ئەو کەسەیە، هەست بە ئازارێکی قووڵ دەکەین. دەمانەوێت بچینە ژوورەکەمان و تێر بگرین. بەڵام گەر بە قووڵی ئەومان خۆشبوێت، کاتێ کە بەم شێوەیە ئازارمان چەشت، دەبێ داوای یارمەتی لێ بکەین. دەبێ بەسەر ئەم ئیگۆیەدا سەرکەوین.

پێنج

مانترای پێنجەم بریتییە لە، "ئەمە ساتێکی شادە."

کاتێ لەگەڵ ئەو کەسەدایت کە خۆشتدەوێت، دەتوانیت ئەم مانترایە ئەنجام بدەیت. ئەمە منگەمنگکردن و بەخۆگوتن نییە یاخود تەنها خەیاڵێک نییە لە هزری خۆتدا، بەڵکوو ئەمە بەگاهێنانەوەیە بۆ ئەو ساتە خۆشنوودییەی کە بوونی هەیە. ڕەنگە تۆ هێندە ئاگامەند نەبیت، بۆیە درک بەمانە ناکەیت. بۆیە ئەم مانترایە بۆ بیرهێنانەوەی ئەوەیە کە ئێمە چەندە بەختەوەرین، کە چەندە ساتی شادمان هەیە، وە گەر ئێمە چێژ لەم ساتانە نەبینین، ئەوکات ئێمە کەسێکی هێندە ژیر نین.

بۆیە کاتێ لەگەڵ یەکتری دانیشتوون، بەیەکەوە هەڵدەستن، خواردن دەخۆن، یاخود کارێک بەیەکەوە دەکەن، لەو ساتەدا بە ئاگامەندیانەوە هەناسە بدە و تێبگە لەوەی کە چەندە بەختەوەریت. ئاگامەندی وامانلێدەکات کە ئەو ساتانەی کە تێیداین بکات بە ساتێکی زۆر قەشەنگ و دڵگیر.

شەش

مانترای شەشەم بریتییە لە، "تۆ تا ئاستی خۆی ڕاست دەکەیت" کاتێ کەسێک پیرۆزباییت لێدەکات یاخود ڕەخنەت لێدەگرێ، دەتوانیت ئەم مانترایە بەکاربهێنیت. من هەم لایەنی لاواز و هەم لایەنی بەهێزم هەیە. گەر تۆ پیرۆزباییم لێبکەیت، نابێ خۆمم لێ بگۆڕێ و بیرم بچێ کە لایەنی نەرێنی بوونی هەیە لە مندا. کاتێ شتێکی جوان دەبینین لە کەسێکدا، ئەو شتانە وەلادەنێین تێیدا کە هێندە جوان نین. ئێمە مرۆڤین، بۆیە ئێمە هەم لایەنی ئەرێنی و هەم نەرێنیمان هەیە. دەی کاتێ خۆشەویستەکەت پێتدا هەڵدەدات و دەڵێت تۆ وێنەی کامڵیەتیت، تۆ بڵێ، "تۆ کەمێک ڕاست دەکەیت. دەزانیت کە من لایەنی تریشم هەیە کە هێندە کامڵ نین." بەم شێوەیە، دەتوانیت بێفیزی خۆت دەربخەیت.

تۆ قوربانییەکی دەستی وەهمەکان نیت چونکە دەزانیت کە تۆ کامڵ نیت. وە کاتێ یەکێک بەر ڕەخنەت دەدات، بەهەمان شێوە دەتوانیت بڵێت، "تۆش تا ئاستی خۆی ڕاست دەکەیت."

تێڕامانی ئەشق

تێڕامانی ئەشق پێی دەگوترێت مێتاتێڕامان، کە بە پێی فێرکردنەکانی بوودا، واتە ڕێگەی پاکبوونەوە.

(هیوامە ئارام بم، شاد بم، ببم بە ڕووناکی ڕۆح و جەستە.
سەلامەت بم و ڕەها بم لە برینەکان.
نەجات بم لە ڕق، نەخۆشی، ترس و نیگەرانییەکان.
سەیری خۆم بکەم بە چاوی تێگەیشتن و ئەشق.
دەست لە تۆوی شادی و خۆشنوودی بکەم و بیانناسمەوە لە خۆمدا.
تووڕەیی و هەوەس و وەهم ببینمەوە لە ناخمدا.
بزانم کە چۆن هەموو ڕۆژێ ئاوی تۆوی خۆشنوودی بدەم.
بتوانم ژیانێکی نوێ، پتەو و ئازاد بژیم.
ئازاد بم لە هۆگربوون و ڕق، وە کەمتەرخەم نەبم لە ژیان.)

بۆ دەستپێک، بە هێمنی دابنیشە و جەستەت ئارام بکەوە بە هەناسەدانەکەت. هێمن دابنیشە، سەرقاڵی هیچ شتێکی تر مەبە. دەست بکە بەم ڕاهێنان و تێڕامانە و بڵێ، (" هیوامە ئارام بم، شاد بم........")

تاوەکو خۆتت خۆشنەوێت و نەتوانیت ئاگاداری خۆت بیت، ناتوانیت ببیت بە یارمەتی بۆ کەسێکی تر. دوای ئەمە، ڕاهێنان و تێڕامان (نزا) لەسەر خەڵکی تر بکە، (" هیوامە ئەو ئارام بێت، شاد بێت..........") سەرەتا لەسەر ئەو کەسەی کە بەدڵتە، دواتر لەگەڵ کەسانی تر، دواتر لەسەر ئەو کەسەی کە خۆشتدەوێت، دواتر لەسەر ئەو کەسەی بەشێک بووە لە هۆی ئازارەکانت. دوای ڕاهێنانی مێتاتێڕامان، بۆت دەردەکەوێت کە چەندە بە سۆز و میهرەبانییەوە بیر لەوان دەکەیتەوە.

بەسۆزەوە گوێگرتن

لە ڕاهێنانی گوێگرتنی بەسۆزانەدا، تۆ تەنها بە یەک مەبەست گوێ دەگری لەو کەسە، ئەمەش بۆ ئەوەی چانس بدەیت پێی قسە بکات و کەمتر ئازار بچێژێت. ڕاهێنان لەسەر هەناسەدانت بکە و سەرنجت کۆبکەوە لەسەر ئەو وشانەی کە دەریدەبڕێت. کاتێ کەسی بەرانبەر قسە دەکات، ڕەنگە قسەی تاڵ بکات، یاخود تێڕوانینی هەڵە دەرببڕێت، یاخود تۆمەت ببەخشێتەوە. گەر تۆ ڕێگەبدەیت ئەم بابەتانە تورەت بکەن، ئەوکات توانای گوێگرتنی قووڵت نابێت لێی. گوێگرتن بە ئاگامەندییەوە وادەکات کە سۆزەکەت زیندووبێت و بمێنێتەوە. ئەمە شتێکە تۆ دەپارێزێ و نایەڵێت تووڕەییەکەت بتەقێتەوە. تەنانەت چارەگێک گوێگرتن بەم شێوەیە زۆر سەرسوڕهێنەرە و دەکرێ ببێتە هۆی خۆشنوودی و ئاسوودەیی هێنان بۆ کەسی بەرانبەر. تۆ ڕەنگە یەکەم کەس بیت تا ئێستا بەم شێوەیە قووڵە گوێت لەم کەسە گرتبێت.

ئاودانی هەڵبژاردە

(ئاودانی هەڵبژاردە بریتییە لە پرۆسەی ئاودانی تۆوە بەسوودەکان و بەخشینی توخمی ئەرێنی و تەندرووست بۆ ئەوەی چانس بدەن بە گەشەکردن و ڕەنگدانەوە لە ئاگامەندیمان.) دەتوانین ژیانمان بەو شێوەیە ڕێکبخەین کە ڕۆژانە چەندین جار بەم شێوەیە تۆوە ئەرێنییەکان ئاوبدەین. ئێمە باخەوانین کە بۆ خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان، باشترین تۆوەکان هەڵدەبژێرین و ئاودەدەین و دەچێنین. پێویستمان بە کەمێک باوەڕ هەیە کە لە ناخماندا تۆوی باشە بوونی هەیە، وە دواتر بە بوونی ئاگاداربوونییەکی تەواو، لە کاتی ئەنجامدانی تێڕامانەکاندا گەشە بەم تۆوانە دەدەین. کاتێ زانیمان چۆن یەکەم جار پەرە بە تۆوە باشەکان بدەین، دواتر دووبارە و دووبارە فێری ئەمە دەبین کە چۆن پەرەیان پێبدەین، وە بەمەش بەهێزتر دەبن.

تێڕامانی باوەشکردن

کاتێ باوەش لەیەکتری دەدەین، دڵەکانمان بەیەکەوە پەیوەست دەبن و دەزانین کە ئێمە دوو بوونی جیاواز نین لەیەکتری. باوەشکردن بە ئاگامەندی و سەرنجەوە، دەکرێ ببێتە هۆی ئاشتەوایی، چارەسەربوون، تێگەیشتن لە یەکتری و خۆشنوودی زیاتر. ڕاهێنان و تێڕامانی باوەشکردن بووەتە هۆی یارمەتیدانی زۆر کەس بۆ ئاشتبوونەوە لەگەڵ خۆیان و لەگەڵ خەڵکانی تر، باوک و کوڕ، دایک و کچ، هاوڕێی یەکتری و زۆر کەسی تر. دەکرێ ڕاهێنانی تێڕامانی باوەش لەگەڵ هاوڕێکەت، کچەکەت، باوکت، یان هاوبەشەکەت و تەنانەت لەگەڵ درەختێکدا ئەنجامی بدەیت. باوەشکردن کردارێکی زۆر قووڵە، دەبێ بە تەواوەتی لە ساتی ئێستادا بیت بۆ ئەوەی بە درووستی ئەنجامی بدەیت. کاتێ من پەرداخێک ئاو دەخۆمەوە، سەتا سەتی وجوودی خۆم دەخەمە ناو ئەمەوە. دەکرێ ڕاهێنان لەسەر ئەمە بکەیت کە هەموو ساتێکی ژیانت بەم شێوەیە بژیت.

پێش باوەشکردن، سەیری یەکتری بکەن و هەناسەدانەکەت هاوسەنگ بکە بۆ ئەوەی لە ساتی ئێستادا بیت ـ ئاگامەند بیت. دواتر دەستەکانت بکەوە و خۆشەویستەکەت لەباوەش بگرە. لە هەناسەدانی یەکەمدا بیر لەوە بکەوە کە تۆ و خۆشەویستەکەت

ئێستا لەژیاندان، لە هەناسەدانی دووەمدا لە ساتی ئەنجامدانی باوەشەکەدا بیر لەوە بکەوە دوای سێ هەزار ساڵ تۆ و خۆشەویستەکەت لەکوێ دەبن، وە لە هەناسەدانی سێیەمدا ئاگامەندی ئەوەت هەبێت چەندە خۆشبەختن کە ئێستا لە ژیاندان.

کاتێ بەم شێوەیە لەباوەش دەگریت، کەسی بەرانبەر دەبێتە ڕاستەقینە و زیندوو دەبێت. تۆ پێویست ناکات چاوەڕێی ئەوە بیت یەکێکتان گەشتێکی هەبێت ئینجا یەکتری لەباوەش بگرن، بەڵکوو هەر ئێستا بێ هیچ هۆیەک لە باوەشی بگرە و گەرمی و سۆز هەست پێبکە لە ساتی ئێستادا. تەلارسازەکان پێویستە لەسەریان شوێنی وا درووست بکەن کە مەجالی لەباوەشگرتن لە وێستگەی شەمەندەفەر و فڕۆکەخانەکان بە ئاسانی هەبێت. کاتێ بەم شێوەیە لەباوەشدەگریت، باوەشەکەت قووڵتر دەبێت، بەهەمان شێوە خۆشنوودیەکەشت.

پێنج ئاگامەندی

ئەم ڕستانە دەکرێ بەکاربهێنرێ لەلایەن هەرکەسێک و هەر بارودۆخێکدا بۆ پاراستنی پەیوەندییەکان. زۆرێک لە خەڵکی لە ئاهەنگەکان بەکاریان هێناوە، وە هەندێک هاوبەش حەزیان بەوەیە هەفتانە بە یەکتری بڵێن. بە قووڵی هەناسە هەڵمژە و لە بێدەنگیدا بمێنەوە پێش ئەوەی بچیتە سەر ڕستەکەی تر.

١ـ ئاگایی ئەوەمان هەیە هەموو باوانمان و نەوەکانی داهاتووش لە وجودماندا بوونیان هەیە.

٢ـ ئاگادارین بە هەموو ئەو چاوەڕوانیانەی کە باوان و منداڵەکانی ئێمە و منداڵەکانی ئەوان هەیانە لەسەر ئێمە.

٣ـ ئاگادارین کە دڵخۆشی، ئارامی، ئازادی و هارمۆنییەمان بریتییە لە دڵخۆشی، ئارامی، ئازادی و هارمۆنییەتی باوان و منداڵەکانمان و منداڵەکانی ئەوان.

٤ـ ئاگایی ئەوەمان هەیە کە تێگەیشتن لە یەکتری بریتییە لە بناغەی ئەشق و خۆشەویستی.

٥ـ دەزانین کە لۆمەکردن و کیشمەکێش هیچ سوودی نییە بۆمان و تەنها بۆشایی نێوانمان زیاتر دەکات، دەزانین کە تەنها ئەشق و لەیەکتر تێگەیشتن و متمانە یارمەتیدەرمانە بۆ گۆڕان و گەشەکردن.

کتێبی دووەم

ڕازی ئەوین

چوار بەشی ئەشق

بەپێی بوودایی، چوار بەشی ئەشقی ڕاستەقینە بوونی هەیە.
یەکەم پێی دەگوترێت مایتری، کە بەمانای دڵ و دەروونی باش، چاک، میهرەبان دێت. دڵ و دەروونی باش و میهرەبان تەنها ئەوە نییە (ویستی) چاکە و دڵخۆشیت بۆ کەسێک هەبێت کە شادی بۆ خۆشەویستەکەت بهێنیت، بەڵکوو ئەمە بریتییە لە (توانینی) ئەوەی شادی و دڵخۆشی بهێنیت بۆ ئەو کەسەی خۆشتدەوێت (نەک تەنها ویستت)، چونکە تۆ گەر ویستی شادبوونی ئەویشت بوێت، ڕەنگە ئەو ئەشق و خۆشەویستییەت ئازاری بۆ بهێنن نەک شادی.
ڕاهێنان شتێکی پێویستە بۆ ئەوەی ئەشق و خۆشەویستی بەرەوپێش بڕوات، وە بۆ ئەوەی شادی و دڵخۆش بن، پێویستە ڕاهێنان لەسەر سەیرکردنی قووڵی ئەو کەسە بکەیت کە خۆشتدەوێت. چونکە گەر تۆ لەو کەسە تێنەگەیت، ناتوانیت بە گونجاوی ئەشق و خۆشەویستی بکەیت. تێگەیشتن لە یەکتری بریتیە لە کرۆکی ئەشق. گەر لێی تێنەگەیت، خۆشەویستی بوونی نابێت. ئەمە پەیامی بوودا بوو. گەر هاوسەرێک، بۆ نموونە، لە قووڵترین کێشەکان و قووڵترین ویستەکانی هاوسەرەکەی خۆی تێنەگات، گەر لە ئازار و مەینەتییەکانی تێنەگات، ئەوکات ناتوانێت بە ڕێگە درووست و تەواوەوە ئەوی خۆشبوێت. بەبێ تێگەیشتن ئەشق و خۆشەویستی شتێکی مەحاڵە.

ئەی چی بکەین بۆ ئەوەی لە کەسێک تێبگەین؟

پێویستە کاتمان هەبێت، کات تەرخان بکەین، دەبێ ڕاهێنان لەسەر ئەمە بکەین و سەیری ئەو کەسە بکەین بە قووڵترین شێوە. دەبێ لێرە بین بۆ ئەو کەسە، سەرنجی بدەین، تێیبڕوانین، بە قووڵی سەیری بکەین. وە بەرهەمی ئەم سەیرکردنە قووڵە بریتییە لە تێگەیشتن لەو کەسە. ئەشق شتێکی ڕاستەقینەیە گەر لە ئەساسی تێگەیشتنەوە سەرهەڵبدات.

دووەم بەشی ئەشقی ڕاستەقینە بریتییە لە سۆز و مەحەببەت، کارونا. ئەمە تەنها بریتی نییە لە (ویستی) کەمکردنەوەی ئازاری بەرانبەر، بەڵکوو بریتییە لە بوونی (توانای) کەمکردنەوەی ئەم ئازارە. دەبێ ڕاهێنان لەسەر سەیرکردنی قووڵی ئەم کەسە بکەیت بۆ ئەوەی تێگەیشتنێکی قووڵت هەبێت لەسەر سروشتی ئازارچەشتنی ئەم کەسە، بۆ ئەوەی بتوانی یارمەتی بدەیت بۆ گۆڕان. زانین و تێگەیشتن هەمیشە بریتیبوون لە ڕەگی ڕاهێنان. ڕاهێنانی تێگەیشتن بریتییە لە ڕاهێنانی تێڕامان. تێڕامان واتە بە قووڵی سەیری دڵی شتەکان بکەیت، سەیری کرۆکی شتەکان بکەیت.

سێیەم بەشی ئەشقی ڕاستەقینە بریتییە لە شادی، موديتا. گەر هیچ شادییەک نەبوو لە ئەشقدا، ئەوکات ئەمە ئەشقی ڕاستەقینە نییە. گەر لە هەموو ساتەکاندا ئازار دەچێژی، گەر بەردەوام دەگریت، گەر ئەو کەسە دەگریێنیت کە خۆشتدەوێت، ئەمە لە ڕاستیدا ئەشق نییە، تەنانەت ئەمە پێچەوانەی ئەشقە. گەر هیچ شادییەک نییە لە

ئەشقەکەتدا، دەکرێ دڵنیاببیت لەوەی کە ئەمە ئەشقی ڕاستەقینە نییە.

چوارەم بەش بریتییە لە ئوپێکشا، ئازادی. لە ئەشقی ڕاستەقینەدا، تۆ ئازادی بەدەستدەهێنیت. کاتێ خۆشەویستی دەکەیت، ئازادی بۆ ئەو کەسە دەهێنیت کە خۆشتدەوێت. گەر ئازادی بوونی نەبوو، ئەوکات ئەمە ئەشق نییە. دەبێ بەجۆرێک ئەو کەسەت خۆشبوێت کە ئەو هەست بە ئازادی بکات، نەک هەر لە ڕووی دەرەوەدا، بەڵکوو لە ناخی خۆشیدا هەست بە ئازادی بکات. "ئەزیزم، ئایا ئازادی و مەودای پێویست لە دڵ و لە دەوروبەرتدا هەستپێدەکەیت؟"
ئەمە پرسیارێکی ژیرانەیە بۆ تاقیکردنەوەی ئەوەی بە ڕاستی شتێکت خۆشدەوێت یان نا.

ئەشق وانە لێرەبیت بۆی

ئەشق، لە بوودایيدا، لەسەروو هەموو شتێکەوە وانە لێرە بیت بۆ ئەو کەسەی خۆشتدەوێت. بەڵام لێرەبوون شتێکی ئاسان نییە. هەندێک ڕاهێنان گرینگن لەسەر ئەمە بکرێن. گەر تۆ لای نەبیت (بە هزر و جەستە و دەروون)، چۆن دەتوانیت خۆشت بوێت؟ لێرەبوون شتێکە وەکو هونەر وایە، هونەری تێڕامان، چونکە(تێڕامان بریتییە لە هێنانی خودی ڕاستەقینەی خۆت بۆ ئێرە و ساتی ئێستا.)ئەو پرسیارەی درووست دەبێت ئەوەیە: ئایا تۆ کاتی ئەوەت هەیە بۆ خۆشەویستی؟ کوڕێکی دوازدە ساڵ دەناسم، جارێک باوکی لێی پرسی: "کوڕم، حەزت لە چییە بە دیاری بۆ ڕۆژی لەدایکبوون؟" کوڕەکە نەیزانی چۆن وەڵامی باوکی بداتەوە، باوکی کە پیاوێکی زۆر دەوڵەمەند بوو، وە دەیتوانی هەرچی شتێک بیەوێ بۆ کوڕەکەی بیکڕێت. بەڵام کوڕەکە هیچی نەویست تەنها ئەوە نەبێت کە باوکی ئامادە بێت و لەوێ بێت. چونکە باوکەکە بەهۆی سەرقاڵییەکەی وایکردبوو کاتی پێویست تەرخان نەکات بۆ خێزان و منداڵەکانی. ساماندار بوون بەربەستێکە بۆ خۆشویستن. کاتێ ساماندار یت، دەتەوێت بەردەوامی بە سامانداربوونت بدەیت، بەمەش واتلێدێ هەموو کات و وزەی ڕۆژانەی خۆت تەرخانبکەیت بۆ ئەوەی ئاوا ساماندار بمێنیتەوە. گەر ئەم باوکە تێگەیشتبایە ئەشق و خۆشەویستی ڕاستەقینە چییە،

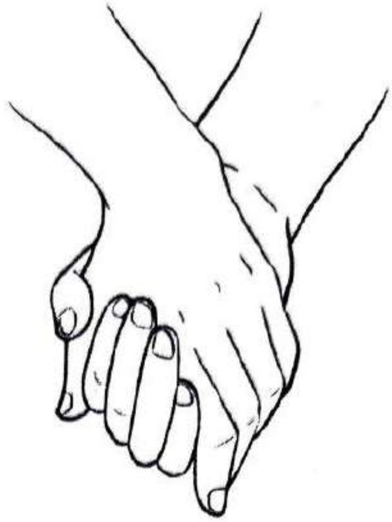
ئەوکات هەرچی لە توانایدا هەبوایە ئەنجامی دەدا بۆ ئەوەی کاتی پێویست تەرخانبکات بۆ خێزان و کوڕەکەی. مەزنترین دیاری کە بتوانیت بیبەخشیت بەو کەسەی خۆشتدەوێت، بریتییە لە وجوود و لەوێبوون و ئامادەبوونی تۆ بۆ ئەوان. پێویستە چی بکەیت بۆ ئەوەی لەوێبین؟ ئەوانەی ڕاهێنان و تێڕامانی بوودایان کردووە دەزانن تێڕامان لەسەروو هەموو شتێکەوە واتە ئامادەبوون و بوون لە ئێستادا، ئامادەبوون و لێرەبوون بۆ خۆت، بۆ ئەو کەسانەی کە خۆشتدەوێن. دەی من پێشنیاری ڕاهێنانێکی زۆر سادە دەکەم بۆت، ڕاهێنانی هەناسەدانێکی ئاگامەندانە. هەناسە هەڵمژە. هەناسە بدەوە. گەر ئەمە بە کەمێک ئاگایی و هۆشیاری و سەرنجەوە ئەنجام بدەیت، ئەوکات دەتوانیت بە ڕاستی لێرە بیت، چونکە لە ژیانی ڕۆژانەماندا جەستە و هزرمان زۆر بەدەگمەن لەگەڵ یەکدان، بەدەگمەن بەیەکەوە لە ساتی ئێستادان (جەستە لێرەیە و هزر لە ڕابردوو یان داهاتوودایە). ڕەنگە جەستەمان لێرە بێت، بەڵام هزرمان لە شوێنێکی ترە. ڕەنگە تۆ لەناو پەشیمانییەکانی ڕابردوودا نوقمبوو بیت، یان ڕەنگە لەناو نیگەرانییەکانی داهاتوو. یان گیربوویت لەناو پلانەکانی داهاتووت، یاخود لەناو ڕق و تووڕەیی. دەی بەم شێوەیە هزرت لەگەڵ جەستەت نییە لێرە.

لەنێوان جەستە و هزردا، شتێک هەیە دەکرێت ببێت بە پردی نێوان هەردووکیان. لەو ساتەی دەست دەکەیت بە هەناسەدانی ئاگامەندانەدا، جەستە و هزرت دەست دەکەن بە یەک شت لەگەڵ یەکتردا. تەنها دە بۆ دوازدە چرکەی دەوێت بۆ ئەوەی ئەم

موعجیزەیەی یەکبوونی هزر و جەستە بەدەستبهێنرێت. بە هەناسەدانی هۆشیارانە، دەتوانی جەستە و هزر بهێنیتە ساتی ئێستا، هەموو کەسێک دەتوانێت ئەمە ئەنجام بدات، تەنانەت منداڵێکیش. بوودا تێکستێکی زۆر گرینگی بۆ جێهێشتووین، وتارێک لەسەر تێرامانی هەناسەدانی ئاگامەندانە. گەر بە ڕاستی دەتەوێت ڕاهێنانی تێرامانی بوودایی ئەنجامبدەیت، دەبێ ڕاهێنان لەسەر ئەم تێکستە بکەیت. گەر ئەو باوکەی کە پێشتر باسم کرد ئەمەی بزانیبایە، ئەوکات دەستی دەکرد بە هەناسەدانی ئاگامەندانە، وە دوای یەک بۆ دوو خولەک، لە کوڕەکەی نزیک دەبوویەوە، بە خەندەیەکەوە سەیری دەکرد، وە دەیگوت، "ئەزیزەکەم، من بۆ تۆ لێرەم". ئەمە مەزنترین دیارییە بتوانیت بیبەخشیت بە کەسێک کە خۆشتدەوێت. لە بوودایيدا باسی مانترا ـ ڕاهێنانەکان دەکەین. مانترا شتێکی سیحراوییە هەر کە کەسێک ئەنجامی دا، دەتوانێت بە تەواوەتی بارودۆخ، هزر، جەستە و کەسەکە بگۆڕێت. بەڵام ئەم شتە سیحراوییە دەبێ بەجۆرێک بێت کە کەسەکە بە بوونی سەرنجی تەواوەوە ئەنجامی بدات، لە دۆخێک کە هزر و جەستە بەتەواوەتی لە یەکبووندا بن، لە ساتی ئێستادا بن. ئەوکات، تۆ هەرچی بڵێیت، لەم دۆخی بوونەدا، دەبێت بە مانترا. بۆیە مانترایەکی کاریگەرت پێشکەشدەکەم، مانترایەکی سانسکریتی یاخود تیبتی نا، بەڵکوو ئینگلیزی (کوردی)، "ئەزیزەکەم، من بۆ تۆ لێرەم." ڕەنگە ئەم ئێوارەیە هەندێک ڕاهێنانی چەند دەقەیی لەسەر هەناسەدانی ئاگامەندانە ئەنجام بدەیت بۆ درووستکردنی یەکبوون لەنێوان جەستە و هزردا. لەو کەسەی خۆشتدەوێت نزیکدەبیتەوە و بە ئاگامەندی و

سەرنجەوە سەیری چاوەکانی دەکەیت و ئەمە دەڵێیت، "ئەزیزم، من بە ڕاستی لێرەم بۆ تۆ." دەبێت بەیەکەوە ئەمە بە جەستە و دڵ و هزرت بڵێیت، ئەوسا گۆڕانکارییە دەبینیت.

ئایا کاتی تەواوت هەیە بۆ خۆشەویستی؟ ئایا دڵنیایی ئەوە دەدەیت ڕۆژانە کاتی ئەوەت هەیە بۆ خۆشەویستی؟ ئێمە هێند سەرقاڵین کە کاتی خۆشەویستیمان نییە بۆ یەکتری. لە ساتی نانخواردنی بەیانیاندا، سەیری ڕوخساری ئەو کەسە ناکەین کە خۆشماندەوێت، کاتی تەواوەتیمان نییە بۆ ئەمە. بە خێرایی نان دەخۆین و بیرمان لای شتی ترە، تەنانەت هەندێکجار ڕۆژنامە بەدەستەوە دەگرین بۆ ئەوەی ڕووخساری ئەو کەسە نەبینین کە خۆشماندەوێت. لە ئێوارانداا کە دێینە ماڵەوە، هێند ماندووین سەیری ئەو کەسە ناکەین کە خۆشماندەوێت. دەبێ شۆڕشێک ئەنجام بدەین لەسەر ئەم شێوەیەی کە ئێمە تێیدا دەژین لە ژیانی ڕۆژانەماندا، چونکە شادی و دڵخۆشیمان، ژیانمان، هەر لەناو خۆماندایە.



كاتێ ئێمە لە ئازاردایین، زۆر پێویستمان بەو کەسەیە کە خۆشمان دەوێت. کاتی ئێمە لە ناو ئازاردایین و ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت ئیهمالمان بکات، ئەوکات زیاتر ئازار دەچێژین. دەی ئەوەی ئێستا دەتوانین ئەنجامی بدەین ئەوەیە کە وجوود و بوونی خۆمان دەربخەین و ئامادەبین لای خۆشەویستەکەمان و پێی بڵێین: "ئەزیزم، دەزانم تۆ لە ناڕەحەتیدایت، هەر لەبەر ئەمەیە لای تۆم."



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن "طيب رسول حسێن" کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

t.me/tanyahaji7
Invite Link

پێزانینی وجوودی ئەوانی تر

دەمەوێت مانترای دووەم ڕوونبکەمەوە. کاتێ تۆ بە تەواوەتی لێرەیت، ئەوکات توانای ئەوەت دەبێت بە بوونی ئەوانی تر پێزانینت هەبێت. "بوون لێرە" یەکەم هەنگاوە، وە "پێزانینی وجوود و ئامادەیی و بوونی ئەوانی تر لێرە" بریتییە لە هەنگاوی دووەم. خۆشەویستی واتە پێزانین، وە خۆشبویستریێیت واتە ئەوانی تر پێت بزانن. گەر تۆ یەکێکت خۆشبوێت و بەردەوام بوون و وجوودی ئەو ئیهمال بکەیت، ئەوکات ئەمە ئەشقی ڕاستەقینە نییە. ڕەنگە تۆ مەبەستت ئەوە نەبووبێت کە ئەو ئیهمال بکەیت، بەڵام ئەو شێوەیەی کە ڕەفتار دەکەیت، سەیری دەکەیت، وە قسەی لەگەڵ دەکەیت، ڕەنگدانەوەی ویستی پێزانینی تۆ نین بۆ وجوود و بوونی ئەو. کاتێ ئێمە خۆشدەویستریێین، دەمانەوێت کە کەسی بەرانبەر بە وجوودمان بزانێ و بزانێ کە لێرەین بۆ ئەو، کە ئەمە ڕاهێنانێکی زۆر گرینگە. پێویستە هەرچی گرینگە بیکەیت بۆ ئەوەی ئەوەی ئەمە بکەیت: ڕۆژانە بۆ چەند جارێک، ئەو کەسەی خۆشت دەوێت، بیری خۆتی بهێنەوە و پێزانینت هەبێت بە وجوود و بوونی ئەو.

بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجە، گرینگە کە ڕاهێنانی یەکبوونی جەستە و هزر ئەنجامبدرێت. هەناسەهەڵمیژن و دانەوە بۆ سێ، پێنج، حەوتجار ئەنجام بدە، وە لەم کەسە نزیک ببەوە، بە خەندەوە، بە هۆشیارییەوە سەیری بکە، وە ئەم مانترایەی پێ بڵێ: "ئەزیزم، دەزانم

که لێرەیت، وە من زۆر دڵخۆشم بە بوونت." گەر بەم شێوەیە ڕاهێنان بکەیت، بە بوونی ئاگامەندی و سەرنجێکی زۆرەوە، دەبینی کە ئەم کەسە زۆر بە زوویی دەکرێتەوە، وەکو گوڵێک لەکاتی پشکوتندا. خۆشبویسترێیت واتە پێزانینیان هەبێت بۆ بوونت، وە دەکرێ تۆ ئەمە بۆ چەندین جار ئەنجام بدەیت ڕۆژانە. هیچ شتێکی سەخت نییە، ئەمە تێڕامانێکی ڕاستەقینەیە.

هەرچی شتێک کە تۆ بە ئاگامەندی و هۆشیاری ئەنجامی دەدەیت بریتییە لە تێڕامان-نوێژ. کاتێ دەست لە گوڵێک دەدەیت، بە پەنجەکانت دەستی لێدەدەیت، بەڵام باشتر ئەوەیە بە ئاگامەندییەوە دەستی لێبدەیت، بە بوونی ئاگاییەکی تەواوەوە. هەناسە هەڵمژە، هەست بە بوونی گوڵەکە دەکەیت. هەناسە دەدەیتەوە، بۆنی گوڵەکە هەڵدەمژیت. کاتێ بەم شێوەیە ڕاهێنان دەکەیت، تۆ بەتەواوەتی لێرەیت، گوڵەکە بە تەواوەتی لێرەیە. کاتێ تۆ بە تەواوەتی لێرە نیت، هیچ شتێک لێرە نییە. خۆرئاوابوون دیمەنێکی زۆر قەشەنگە، بەهەمان شێوە مانگی چواردە، بەڵام لەبەر ئەوەی تۆ لێرە نیت (بە هزر)، ئەوکات ئەم خۆرئاوابوونە بوونی نییە بۆ تۆ. هەندێجاران، بۆخۆم سەیری مانگی چواردە دەکەم، هەناسەی قووڵ هەڵدەمژم و دەیدەمەوە و ڕاهێنان لەسەر ئەمە دەکەم، "دەزانم لێرەیت، وە زۆر شادم بەمە." ڕاهێنان لەسەر ئەمە دەکەم لەگەڵ مانگی چواردە، لەگەڵ چەکەرەکردنی گێلاسەکان..... ئێمە بە موعجیزەکانەوە دەوردراوین، بەڵام پێویستە کە پێیانبزانین، گەرنا هیچ ژیانێک بوونی نابێت ئاوا.

بوودا پێیگوتین: "ڕابردوو هیچ بوونی نەماوە، داهاتوو هێشتا نەهاتووە، تەنها یەک سات بوونی هەیە لە ژیاندا ئەویش ساتی ئێستایە."

تێڕامان واتە هێنانەوەی جەستە و هزر بۆ ساتی ئێستا، ئەمەش بۆ ئەوەی بەریەککەوتنت لەگەڵ ژیان لەدەست نەدەیت.

ئەلبێر کامۆ ڕۆمانێکی نووسیوە بەناوی نامۆ، کە کاراکتەرەکەی، میرسۆ، سزای مەرگی بەسەردا سەپێنرابوو. سێ ڕۆژ پێش جێبەجێکردنی بڕیارەکە، دەتوانێ بۆ یەکەمجار لە ژیانیدا دەست بدات لە ئاسمانی شین. لە ژووری زیندانەکەیدایە، سەیری بنمیچەکە دەکات. کەشفی چوارگۆشەیەک لە ئاسمانی شین لە پەنجەرەکەدا دەکات. بەشێوەیەکی سەیر، ئەم پیاوە چل ساڵەیە بۆ یەکەمجار هەستی بە بینینی ئاسمانی شین کرد. بەدڵنیاییەوە، زیاتر لە جارێک سەیری ئاسمان و ئەستێرەکانی کردووە، بەڵام ئەمجارە بە ڕاستی سەیری کرد. ڕەنگە ئێمە نەزانین کە چۆن دەست لە ئاسمان بدەین بەم شێوەیە قەشەنگە. ئەو ساتە ئاگاییەی کامۆ باسی دەکات بریتییە لە ئاگامەندبوون: لەناکاو دەست لە ژیان دەدەیت.

لە بوودابیدا، ئەو وزەیەی کە یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی دەست لە ژیان بدەین پێی دەگوترێت سمرتی، وزەی ئاگامەندی. هەموو کەسێک، (بیجا) تۆوێکی لەم وزەیە هەیە لە ناخیدا. گەر ڕاهێنانی هەناسەدانی ئاگامەندانە ئەنجامبدەین دەتوانین ئەم وزەیە بەکاربخەین.

کاتێ هەناسە هەڵدەمژیت، دەزانی کە ئەمە هەناسە هەڵمژینە، وە کاتێ هەناسە دەدەیتەوە، ئاگایی ئەوەت هەیە کە ئەمە هەناسە

دانەوەیە. زانینی ئەوەی کە ئەمە چییە لە ساتی ئێستادا، بریتییە لە بوونی سەرنج. ئەمە وزەی ئاگامەندییە. دەی دواتر، بەم مانترایە، ڕاهێنانی زانینی بوون و وجوودی ئەو کەسە دەکەیت کە خۆشتدەوێت، "ئەزیزم، دەزانم کە لێرەیت و وە ئەمە زۆر من دڵخۆش دەکات."

ئەمە تێڕامانێکی ڕاستەقینەیە. لەم تێڕامانە دیاریکراوەدا، هەمووی بریتییە لە ئەشق، سۆز، شادی، وە ئازادی. هەموو ئەو چوار بنەمایەی کە لە ئەشقی ڕاستەقینەدا بوونی هەیە وەک ئەوەی بوودا باسی کردووە.

لێرەبوون لەو ساتەی یەکێک لە ئازاردایە

مانترای سێیەم لە بارودۆخێکدا بەکاردەهێنرێت کە ئەو کەسەی خۆشتدەوێت لە ئازاردا بێت. کاتۆ تۆ ئاگامەندانە دەژیت، دەزانی کە لە ساتی ئێستادا چی ڕوودەدات و ئاگاییت هەیە بە بوون لە ئێستادا. بۆیە بۆت ئاسان دەبێت گەر خۆشەویستەکەت لە ئازاردابێت چونگە ئاگاییت هەیە. لە ساتی وادا، کە ئەمە دەبینیت، بە جەستە و بە هزرتەوە دەچیتە لای ئەو، بە بوونی سەرنجێکی تەواوەوە، ئەمە دەڵێیت: "ئەزیزم، دەزانم لە ئازاردایت، هەر لەبەر ئەمەشە لێرەم بۆ تۆ."

چونکە کاتێ ئێمە لە ئازارداین، زۆر پێویستمان بەو کەسەیە کە خۆشمان دەوێت. کاتی ئێمە لە ناو ئازارداین و ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت ئیهمالمان بکات، ئەوکات زیاتر ئازار دەچێژین. دەی ئەوەی ئێستا دەتوانین ئەنجامی بدەین ئەوەیە کە وجوود و بوونی خۆمان دەربخەین و ئامادەبین لای خۆشەویستەکەمان و پێی بڵێین: "ئەزیزم، دەزانم تۆ لە نارەحەتیدایت، هەر لەبەر ئەمەیە لای تۆم."

تەنانەت پێش ئەوەی تۆ شتێکیش بکەیت بۆ یارمەتیدانی ئەو، بەم قسەیەت، ئەو کەسەی خۆشتدەوێ، دەگەشێتەوە. بوونی تۆ بۆ ئەو

وەکو موعجیزە وایە، تێگەیشتنی تۆ لە ئازاری ئەو وەکو موعجیزە وایە، وە دەتوانی ئەم بابەتە وەکو ئەشقێک نیشانی خۆشەویستەکەت بدەیت و ئامادەیی و بوونی خۆت بۆ ئەو دەربخەیت.

بە تەواوەتی و ڕاستی هەوڵی ئەوە بدە کە لێرەیت بۆ ئەو، بۆ خۆت، بۆ ژیان، وە بۆ ئەو کەسانەی کە خۆشت دەوێن. وە پێزانینت هەبێت بۆ ئەو کەسانەی لەو شوێنەن کە تۆی لێیت، هەوڵ بدە تۆش لێرە بیت بۆ ئەو کەسانەی ئازار دەچێژن، چونکە بوونی تۆ زۆر بە نرخە بۆ ئەو کەسەی لە ئازاردایە. بەم شێوەیە، تۆ ئەشق و خۆشەویستی ئەنجام دەدەیت لە هەر ٢٤ کاتژمێرەکەی ڕۆژانەتدا.

مانترای چوارەم سەختترە بۆ ئەنجامدان. لەو حاڵەتەدا ئەمە ئەنجام دەدرێت کە تۆ لە ئازاردایت و وا بیردەکەیتەوە کە هۆکاری ئەم ئازارچەشتنەی تۆ ئەو کەسەیە کە خۆشەویسترینە لات. گەر کەسێکی تر بوایە و ئەمەی لەگەل تۆدا ئەنجام بدایە، بێگومان تۆ کەمتر ئازارت بەهۆی ئەمەوە دەچەشت. بەڵام لەو حاڵەتەدا ئەو کەسەی خۆشەویسترینە لام لە ژیانمدا و ئەم ئازارەی تووشکردووم، بەمەش زۆرتر ئازار دەچێژم. بە قووڵی لە ناڕەحەتیمان بەهۆی ئەوەی دەزانم هۆکاری ئەم ئازارە ئەو کەسەیە کە زۆرم خۆشدەوێت. دەچمە ژوورەکەمەوە، دەرگا دادەخەم، بە تەنها دەمێنمەوە، وە دەگریم. ئەو بیرۆکەیە ڕەتدەکەمەوە کە بچمە لای خۆشەویستەکەم و داوای یارمەتیلێبکەم. دەی بەم شێوەیە ئیگۆ بوو بە بەربەست لەبەردەم من بۆ داواکردنی یارمەتی.

بەبی فێرکردنەکانی بوودا، لە ئەشقی ڕاستەقینەدا هیچ جێهگەیەک نییە بۆ ئیگۆ. کاتێ تۆ ئازار دەچێژیت، وە لە هەر ساتێکدا کە ئازار دەچێژیت دەبێ بچیتە لای ئەو کەسە و داوای یارمەتی لێبکەیت (نەک لەبەر شکۆ و ئیگۆکەت ئەمە ڕەتبکەیتەوە کە داوای یارمەتی لێبکەیت.) ئەمەیە ئەشقی ڕاستەقینە کە بچیتە لای و داوای یارمەتی لێبکەیت. ڕێگەمەدە شکۆ و ئیگۆکەت ببێتە بەربەست. گەر وا بیردەکەیتەوە ئەشقی تۆ ڕاستەقینەیە، دەی کەوایە دەبێ بەسەر

ئیگۆکەتدا سەربکەویت، پێویستە هەمیشە بچیتە لای ئەو و داوای یارمەتی لێبکەیت لە ساتی بوونی ئازارچەشتندا. هەر لەبەر ئەمەیە کە ئەم مانترایەم داناوە. ڕاهێنانی لەسەر ئەنجام بدە و هزر و جەستەت بکە بە یەک پێش ئەوەی پێی بڵێیت: "ئەزیزەکەم، من لە ئازاردام، یارمەتیم بدە." گوتنی ئەمە زۆر سادەیە، بەڵام سەختە ئەنجامدانی.

حەزدەکەم چیرۆکێکی مەملەکەتی خۆمتان بۆ بگێڕمەوە. پیاوێکی گەنج چوو بۆ جەنگ، خێزانەکەی جێهێشت کە منداڵێکی لە سکدابوو. دوای دوو ساڵ، پیاوەکە گەڕایەوە. وە خانمەکە توانی لەگەڵ منداڵەکەی دووبارە چاوی بە هاوسەرەکەی بکەوێتەوە. لە خۆشیدا هەردووکیان دەگریان. لە ڤێتنام، لە کولتووری ئێمەدا، کاتی ڕووداوێکی لەم شێوەیە ڕوودەدات، دەبێ بۆ باووباپیرانی کۆچکردوو لەپەرستگا باسبکرێت. بەمەش پیاوە گەنجەکە بە خانمەکەی گوت کە پێویستییەکانی لە بازاڕ بکرێت بۆ ئەوەی لە پەرستگادا پێشکەشی باوباپیرانیان بکەن. ئەم جۆرە پەرستگایە لە هەموو ماڵێکدا بوونی هەیە. هەموو بەیانییەک چیلکەیەک دوسووتێنین بۆ باوباپیرانمان، وە بەم ڕێگەیە پەیوەندیان لەگەڵ درووست دەکەین. سووتاندنی ئەم چیلکانە، وە ڕازاندنەوەی وێنەی باوباپیرانمان و تۆزتەکاندن لە مەزارگەکەدا، نەریتی زۆر گرینگن بەلای ئێمەوە. بەم شێوەیەی سات هەیە کە لەگەڵ باوباپیرانمان لە پەیوەندیدا دەبین. زۆرێک لە خەڵکی هەن لەم جیهانەدا دەژین بەجۆرێک کە ڕەگەکانیان لە دەرەوەیە، چونکە ئەم نەریتە ئەنجام نادەن لەگەڵ باوباپیرانان.

خانمەکە چوو بۆ بازاڕ، لەم ساتەدا پیاوەکە لە هەوڵی ئەوەدا بوو کە قەناعەت بە منداڵەکە بهێنێت بەو بڵێت: "بابە". منداڵەکە ڕەتی کردەوە و گوتی: "بەڕێز، تۆ باوکی من نیت، باوکم لە شوێنێکی ترە، هەموو شەوێک سەردانی دایکم دەکات و قسەی لەگەڵ دەکات، وە زۆر جاریش دایکم لەگەڵ ئەودەگرییێت. وە هەموو جارێک کە دایکم دادەنیشێت، ئەویش دادەنیشێت، هەموو جارێک کە دایکم ڕادەکشێت، ئەویش ڕادەکشێت."

کاتێ باوکەکە ئەمەی بیست، هەموو شادییەکانی بوو بە هەڵم. دڵی بوو بە پارچەیەک لە سەهۆڵ. هەستی بە ئازار وە سووکایەتییەکی قووڵ کرد. وە هەر لەبەر ئەمەش، کاتێ خانمەکە گەڕایەوە، هیچ سەیری نەکرد و قسەشی لەگەل نەکرد. پیاوەکە بە تەواوەتی خانمەکەی ئیهمال کرد. کاتێ ساتی چیلکە سووتاندن هات لە پەرستگاکە، پیاوەکە چیلکەکەی سووتاند، دوعای بۆ باوباپیرانی کرد، دواتر دەستی کرد بە نزاکردن. پاشان لەجیاتی ئەوەی ڕێگەبدات خانمەکەش هەمان شت بکات، ڕایەخەکەی هەڵگرت و ڕۆیشت. لە هزریدا وای بیرکردەوە کە خانمەکە ئامادەیی ئەوەی نییە خۆی نیشانی باوباپیران بدات، خانمەکەش کە ئەم هەڵسوکەوتەی بینی، هەستی بە سوکایەتیکردن کرد. دوای ئەمە، پیاوەکە لەماڵەوە نەدەمایەوە بۆ نانخواردن و ڕۆیشت بۆ ناو گوندەکە و تەواوی ماوەکە لە مەیخانە مایەوە. دەیەویست ئەم ئازارە لەبیر خۆی بەرێتەوە بە خواردنەوەی کهول، وە نەچوویەوە ماڵەوە تاوەکو درەنگانێکی شەو. ڕۆژی دواتر، هەمان ست بوو، بەم شیوەیە تاوەکو

حەوت ڕۆژێک لەسەر بەم جۆرە بەردەوام بوو. خانمە گەنجەکە چیتر نەیدەتوانی بەرگەی ئەمە بگری. خانمەکە هێند دڵتەنگ بوو بەم ئیهماکردنە، لەکۆتاییدا خۆی هەڵدایە ڕووبارەوە و خنکا.

کاتێ پیاوە گەنجەکە ئەمەی بیست گەڕایەوە ماڵەوە، وە شەوەکەی لامپایەکەی هەڵکرد، لەناکاو منداڵەکەی دەستی کرد بە گریان و گوتی، "بەڕێز! بەڕێز! ئەمە باوکم گەڕایەوە!" وە منداڵەکە پەنجە ئیشارەتی بۆ سێبەری باوکی لەسەر دیوارەکە ڕاکێشا.
"دەزانی بەڕێز، باوکم هەموو شەوێک دەهات. دایکم قسەی لەگەڵ دەکرد و هەندێکجار دەگریا، وە هەموو کاتێک کە دایکم ڕادەکشا، ئەویش ڕادەکشا."
لە ڕاستیدا، ئەم خانمە لە هەموو ساتەکانیدا تەنها بوو و لە تەنهاییدا قسەی لەگەڵ سێبەری خۆی کردووە: "ئەزیزم، زۆر دووریت لێم. چۆن دەتوانم بە تەنهایی منداڵەکە گەورە بکەم؟ ... دەبێ زوو بگەڕێیتەوە." دواتر خانمەکە دەگریا، وە بە دڵنیاییەوە دواتر ڕادەکشا و سێبەرەکەش لەگەڵ ئەو ڕادەکشا. پیاوەکە لە تێگەیشتنە هەڵەکەی خۆی تێگەیشت، بەڵام زۆر درەنگ بوو، خانمەکە مردبوو.

بۆچی پیاوەکە نەیویست لەسەر ئەم بابەتە قسە لەگەڵ خانمەکە بکات؟ چونکە ئیگۆ بوو بە بەربەست لە نێوانیان. گەر لە خانمەکەی پرسیبا: "ئەم کەسە کێیە هەموو شەوێک دێتە لات؟ منداڵەکە باسی ئەمەی کردووە. زۆر ئازارم بەمە دەچێژم، ئەزیزم، پێویستە یارمەتیم بدەیت. بۆم ڕوونبکەوە ئەم کەسە کێیە؟"

گەر پیاوەکە ئەمەی کردبا، خانمەکە چانسی ئەوەی دەبوو ڕوونکردنەوە بدات، ئەم خەمە دەکرا لاببرایە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە بە تەنها هەڵەی پیاوەکە نییە، بەڵکوو هەڵەی خانمەکەشی تێدایە. دەبوایە هاتبایەتە لای پیاوەکە و پرسیاری ئەوەی کردبایە بۆچی هەڵسوکەوتی گۆڕاوە: "هاوسەرەکەم، بۆچی سەیری من ناکەیت بۆچی قسەم لەگەڵ ناکەیت؟ ئایا شتێکی هەڵەم کردووە کە بەم جۆرە مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت؟ من زۆرر ئازار دەچێژم بەم ڕەفتارەت، ئەزیزم، یارمەتیم بدە تێبگەم."

خانمەکە ئەمەی نەکرد، وە من دەمەوێت تۆ هەمان ئەو هەڵەیە نەکەیت لە ژیانی خۆتدا. ئێمە خۆمان ڕۆژانە دەکرێ چەندین بەهەڵە تێگەیشتن ڕووبەڕوومان ببێتەوە، بۆیە پێویستە سەرنج بدەین. هەموو کاتێک کە واتبیرکردەوە یەکێکی تر هۆکارە بۆ ئەو ئازارچەشتنەی تۆ، پێویستە ئەم چیرۆکە بیرخۆت بهێنیتەوە. پیویستە هەمیشە دڵنیایی شتەکان بەدەستبهێنیت، ئەمەش بەوەی کە بچیتە لای کەسەکە و داوای یارمەتی لێبکەیت و بڵێیت: "ئەزیزم، ئازار دەچێژم، تکایە یارمەتیم بدە."

گوێگرتنی قووڵ

ئێستا هەر چوار مانتراکەت ناسی بۆ ڕاهێنانکردن لەسەر ئەشقی ڕاستەقینە. دەزانی هیچ سەختییەکی تێدا نییە ئەم ڕاهێنانە بکەیت. پێویستە بە دڵ ئەم مانترایانە فێر ببیت، وە پێویستە جورئەتت هەبێت، حیکمەتت هەبێت، وە شادبیت لە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەدا.

بەڵام تۆ چیت پێدەکرێت کاتێ بارودۆخەکە سەخت بووبێت؟ چیت پێدەکرێت کاتێ ئەو خۆشەویستییە بووبێتە هۆی ئازارێکی زۆر لەنێوانتاندا؟

لە ڕووکاردا خۆتان وا دەردەخەن، بە جۆرێک خەڵک وابیربکاتەوە ئێوە هەردووکتان بەیەکەوە دەژین و هێشتاش هەر دڵخۆشن بەیەکەوە، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ شادییەک بوونی نییە، هیچ بەختەوەرییەک بوونی نییە، تەنانەت پەیوەندی و گفتوگۆشتان نییە لەگەڵ یەکتری. توانای قسەکردن و گوێگرتن لە یەکتریتان لەدەست داوە. گفتوگۆکردن سەخت بووە، تەنانەت بووە بە شتێکی مەحاڵ. چی دەکەیت لە بارودۆخێکی ئاوادا؟ ئێوە هەردووکتان بەیەکەوە ژیاون و بوونەتە هۆی ئازاردانی یەکتری.

بەپێی بوودایی، ئەمە پێی دەگوترێت سامیۆجانا، گرێیەکی ئازاراوی لە ناخماندا کە بە مانای "پێکهاتنی ناوەکی" دێت. کاتێ شتێک دەڵێت کە دەبێتە هۆی ئازار بۆ کەسی بەرانبەر، ئەو کەسە لە ناخیدا پەرە بەم پێکهاتە ناوەکییەی دەدات. گەر ئەم کەسە لەسەر بوودایيدا ڕاهێنانی کرد، ئەوکات ئەو دەزانێ کە چۆن ئەم گرێ و خاڵانە بەیەک بگەیەنێت. گەرنا، بەم شێوەیە وازی لێدەهێنێ بۆ ئەوەی لە قووڵایی نەست و نائاگاییەکەیدا بمێنێتەوە. گەر تۆ کەسێکیت ڕاهێنان لەسەر ئاگامەندی و هۆشیاربوونەوە دەکەیت، دەزانی کە ئەم خاڵانە لە ناخی کەسی بەرانبەردا کە خۆشت دەوێت درووست بوون و وە دەشزانی کە چۆن ئەم خاڵانە بەیەکەوە گرێ بدەیت و بەیەکەوەیان بگەیەنیت. هەموو ڕۆژێک ڕەنگە ئێمە چەندین شت بڵێین کە بەهۆیەوە ئەم جۆرە خاڵ و گرێیانە درووست دەبن لە ناخی ئەو مرۆڤانەی خۆشماندەوێن. دوای ئەمە، ئازارچەشتن لەگەڵیدا پەرەدەسێنێت، وە ئەو مرۆڤەی خۆشمان دەوێت بەهۆی ئەم ئازارەوە دەگۆڕێت بۆ شتێکی وەکو بۆمب کە لە هەسر ساتێکدا بێت ڕەنگە بتەقێتەوە. چەند وشەیەکی سادە بەسن بۆ ئەوەی بێن بە وروژاندن و تەقاندنەوەی تووڕەیی ئەم کەسەی کە دەترسیت لێی نزیکببیتەوە و قسەی لەگەڵ بکەیت چونکە ئەو بووە بە بۆمبێکی پڕ لە ئازار. کاتێ تۆ هەوڵی ئەوە دەدەیت لێی دووربکەویتەوە، ئەو کەسە وابیردەکاتەوە کە سووکایەتی پێدەکەیت، بەمەش ئازارچەشتنەکەی زیاتر دەبێت. تۆش دەبیت بە بۆمبێک، چونکە زمانی قسەکردنی ئاشتیانە و تێگەیشتن لەیەکتریت لەدەست داوە.

توانای گوێگرتنت لەدەستداوە، بەمەش هەموو هەوڵێک بۆ ئەنجامدانی گفتوگۆکردن بووە بە کارێکی مەحاڵ.

لە بوودایيدا زۆر باسی ئەڤالۆکیتێشڤارا دەکەین، واتە ئەو کەسەی کە توانای گوێگرتن و و تێگەیشتنی لە ئازاری بەرانبەر هەیە. گەر ئەم ناوە بهێنینە بەر باس، بۆ ئەوەیە و مەبەستەکە ئەوەیە کە فێری گوێگرتن بین.

(لە ژیانی ڕۆژانەدا، گوێگرتنی قووڵ، گوێگرتن بە وریاییەوە، بریتییە لە تێڕامان و نوێژ.) گەر ڕاهێنانی هەناسەدانی ئاگامەندانە دەزانیت، گەر هێمنی و ژیانێکی سۆزمەندانە لە ناختدا هەڵقوڵێنیت، ئەوکات گوێگرتنی قووڵ دەبێت بە شتێک کە ئەنجامبدرێت.

لەڕێگەی ڕاهێنانکردنی نوێژ و تێڕامان بە پیاسەکردنەوە، نوێژ و تێڕامان بە دانیشتنەوە، وە بە هەناسەدانی ئاگامەندانەوە، دەتوانین هێمنی بەدەست بهێنین، دەتوانین ئاگامەندی بەدەست بهێنین، سۆز بەدەستبهێنین، وە بەم ڕێگەیە و بەم شێوەیەیە کە ئێمە دەتوانین بەرانبەر کەسی تر دابنیشین و بە قووڵی گوێی لێبگرین.

مرۆڤ بەرانبەر تا ئەو ساتە لە ئازاردایە کە پێویستی بە کەسێکە گوێی بۆ بگرێ، وە تۆ، بەڵێ تۆ ئەو کەسەیت دەتوانین ئەمە بکەیت و گوێی بۆ بگریت بۆ نەهێشتنی ئازارەکەی. گەر کەسێک پەنا بۆ دەروونپزیشکێک دەبات، هۆکەی ئەوەیە کەس لەماڵەوە گوێی بۆ نەگرتووە. دەروونپزیشک کەسێکە کە دەبێ توانای ئەوەی هەبێت بە تەواوەتی ئامادەبێت و گوێ بگرێت، بەڵام من چەندین

دەروونپزیشک دەناسم کە زۆر لە ئازاردان و توانای تەواوەتی ئەوەیان نییە گوێ لە نەخۆشەکانیان بگرن.

دەی گەر ئێمە کەسێکمان خۆشدەوێت، پێویستە ڕاهێنان لەسەر گوێگرتن بکەین. بە گوێگرتنێکی هێمن و تێگەیشتووانە، دەتوانین ئازاری ئەم کەسە کەمتر بکەینەوە. یەک کاتژمێر ئەنجامدانی ئەمە دەتوانێت قورسایی خەمێکی گەلەک زۆر لەسەر کەسی بەرانبەر کەمبکاتەوە. لە گوندی پڵەم، شوێنی ڕاهێنانەکانمان، ڕاهێنانی گوێگرتن یەکێکە لە گرینگترین ڕاهێنانەکانمان. هەموو هەفتەیەک جارێ یان دوو جار کۆدەبینەوە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی قووڵ ڕاهێنان لەسەر گوێگرتن لە یەکتری بکەین. کاتێ گوێ دەگرین، هیچ شتێک ناڵێین، بە قووڵی هەناسەدەدەین و دڵمان دەکەینەوە بۆ ئەوەی بە تەواوەتی گوێ لە یەکتری بگرین. یەک کاتژمێر ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە گەلەک کاریگەرە، شتێکی گەلەک مەزنە کە بتوانیت پێشکەشی ئەو کەسەی بکەیت کە خۆشت دەوێت.

فێربوونی ئەوەی دووبارە بە ئەشقەوە بدوێین

لەگەڵ ڕاهێنانکردن لەسەر گوێگرتن، بەهەمان شێوە ڕاهێنان کردن لەسەر دواندن بە ئەشق پێویستییەکی ترە. پێویستە فێربین کە دووبارە بە ئەشقەوە بدوێین. ئەمە شتێکە دەکرێ ئەنجامبدرێ لە گروپ و کۆمەڵەکان کە خوشک و براکان بەیەکەوە دەتوانن بە ئەشقەوە لەگەڵ یەکتری بدوێن.

چەندین مرۆڤی دژەجەنگ هەیە کە دەتوانێت وتار و نامەی نارەزایی زۆر مەزن و کاریگەر بنووسێت بەڵام ناتوانێت یەک نامەی ئاشقانە بنێرێت. تۆ دەبێ بە جۆرێک بنووسی کە کەسی بەرانبەر بتوانێ ئەم نووسینە جێبکاتەوە لە خۆیدا، پێویستە بەجۆرێک بدوێیت کە کەسی بەرانبەر گوێبگرێت. گەر ئاوا نیت، شایەنی ئەوە نییە بنووسیت و بدوێیت. بۆ نووسین بەم شێوەیەی کە کەسی بەرانبەر والێبکات هەست بەم نووسینەکە بکات، پێویستە تێڕامان ئەنجام بدەیت.

گەنجێکی ئەمریکیم بیرە کە هاتبوویە لامان بۆ تێڕامان. ڕۆژێکیان داوایان لێکرد کە نامەیەک بۆ دایکی بنووسێت، کە شتێکی ئاسان بوو

بۆ ئەو. لە بەرانبەردا، شتێکی مەحاڵ بوو بۆی کە نامەیەک بۆ باوکی بنووسێت. باوکی کۆچی دوایی کرد، دواتر ئەو هەموو ڕۆژێک ئازاری دەچێشێت کاتێ باوکی بیردەهاتەوە. تەنها بیرکردنەوە لەوەی کە قەڵەمەکە هەڵبگرێت و نامە بۆ باوکی بنووسێت، بەس بوو بۆ ئەوەی ئازارێکی زۆر بچێژێت.

پێشنیاری ئەمەم بۆ کرد. بۆ هەفتەیەک ڕاهێنانی هەناسەدانی قووڵی کرد، کاتێ هەناسەی هەڵدەمژی، ئەوەی بە خۆی دەگوت: "من خۆم وەکو منداڵێکی پێنج ساڵان دەبینم". کاتێ کەسێک پێنج ساڵانە، زۆر ناسک و نەرمە. کاتێ هەناسەی هەڵدەمژـ خۆی بە بابەتی سۆز دەبینی. لە هەفتەی دووەمدا، تێڕامانی لەسەر باوکی دەکرد، کاتێ هەناسەی هەڵدەمژی، دەیگوت، "باوکی خۆم وەکو منداڵێکی پێنج ساڵان دەبینم."، وە کاتێ هەناسەی دەدایەوە، دەیگوت، "خەندە بەرانبەر ئەو منداڵە بچووکە دەکەم، کە باوکمە.".

بۆ تەواوی هەفتەکە، ئەم ڕاهێنانەی پڕ بە باوەڕە و شەوقەوە ئەنجام دا. وێنەی باوکی خستە سەر مێزەکە و هەمووکات دەچوویە ژوورەوە و سەیری دەکرد و دەستدەکرد بە تێڕامان. ئەو هەرگیز خەیاڵی باوکی خۆی نەکردووە وەکو منداڵێکی پێنج ساڵی. لەناکاو گەنجەکە وجوودی باوکی خۆی هەست پێکرد وەکو منداڵێکی پێنج ساڵە. یەکەمجار بوو کە تێگەیشت باوکی بە بچووکی ئازاری چەشتووە وەکو منداڵێک، وە لەناکاو هەستی بە سۆز کرد. لەکۆتاییدا ئێوارەک توانی یەکەم نامە بۆ باوکی بنووسێت. ئەمە بەتەواوەتی ئەوی گۆڕی، وە ئێستا ئاشتی لە ناخیدا بوونی هەیە.

(نوێژ/تێڕامان بریتییە لە سەیرکردنێکی قووڵ بۆ سرووشتی ئازار و شادییەکانی خۆت.) بە وزەی ئاگامەندی و سەرنجەکەت، بە قووڵی سەیری سرووشتی ئازارەکانمان، ئەوە ڕووندەکاتەوە لامان کە هۆکاری ئەم ئازارانە ببینین. گەر تۆ بتوانیت ئاگامەندی و سەرنجت بە زیندوێتی بهێڵیتەوە، ئەوکات سەیرکردن بە شێوەیەکی قووڵ دەتوانێت سرووشتی ڕاستەقینەی ئازارەکانت بۆ کەشف بکات. وە ئازادی بۆ لای تۆ دێت لەئەنجامی ئەو تێڕوانینە قووڵەی کە هەتبووە لەسەر سرووشتی ئازار. پتەوی، ئازاد[redacted] هێمنی، وە شادی بریتین لە بەرەنجام و میوەی تێڕامان/نوێژ.

هێنانەوەی ئاشتی بۆ ناخ

ڕۆژانە گەر بە پیاسەکردنەوە تێڕامان بکەیت، هەر هەنگاوێکت دەبێتە هۆی هێنانەوەی تۆ بۆ ساتی ئێستا، هەر هەنگاوێکت ڕێگەت بۆ خۆشدەکات دەست لەوە بدەیت کە جوانە، ئەوەی کە ڕاستە. وە بەم ڕێگەیە، دوای هەفتەیەک لە ڕاهێنانکردن لەسەر ئەمە، شادی دەبێت بە شتێک کە بەدەستبهێنرێت، وە دەتوانی کە چەندین گرێ بکەیتەوە لە ناختدا، وە دەتوانی وزە نەرێنییەکانت بگۆڕیت بۆ ئاشتی و خۆشنوودی. بوودا گوتوویەتی، "بۆ ڕاهێنانکردن دەبێ بابەتی سەرەکی هەمیشە خۆت بیت. ئەشقی تۆ بۆ خەڵکی تر، خۆشەویستی تۆ بە کەسێکی تر، پشت بە توانای خۆشەویستنی خۆت دەبەستێت." گەر تۆ نەتوانی گرینگی بە خۆت بدەیت، گەر نەتوانی خۆت قبوڵ بکەیت، چۆن دەتوانیت کەسێکی ترت خۆشبوێت و قبوڵی بکەیت؟ بۆیە پێویستە بگەڕێیتەوە بۆ خۆت بۆ ئەوەی گۆڕانکاری بەدەستبهێنیت.

(هەر یەکێک لە ئێمە پاشایەکە کە بڕیار دەردەکات لەسەر مەملەکەتێک کە پێنج ڕووباری هەیە. ڕووباری یەکەم بریتییە لە جەستەمان، کە بەپێی پێویست نایناسین. دووەم بریتییە لە ڕووباری هەستەکانمان، هەر هەستێکمان بریتییە لە دڵۆپەیەکی ئەم ڕووبارە. هەستی خۆش و هەستی ناڕەحەتیش بوونیان هەیە، لەگەڵ هەستی

ئاسایی. تێڕامان بریتییە لەوەی لە کەناری ڕووبارەکە دابنیشیت و هەر یەکێک لەم هەستانە بناسیتەوە کە درووستدەبن. سێیەمیان بریتییە لە ڕووباری تێگەیشتن، کە شتێکی گرینگە بۆ تێبینیکردن. پێویستە بە قووڵی سەیری شتەکان بکەیت بۆ ئەوەی لە سرووشتیان تێبگەیت. چوارەمیان بریتییە لە ڕووباری بەرنامەڕێژی هزر. وە لە کۆتاییدا، پێنجەمیان بریتییە لە ڕووباری ئاگامەندی.

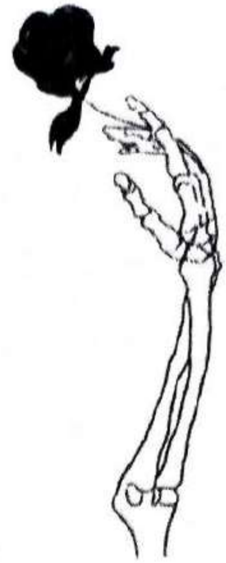
ناوچەی بەردەستی ئێمە گەلەک مەزنە، بەڵام ئێمە شاژن و شایەکی بەرپریار نین لەبەرانبەر ئەم شانشینەی لەبەردەستماندایە. هەمیشە هەوڵدەدەین دوورەپەرێز بین و هیچ چاودێرییەکمان نییە بۆ سەر ئەو سنوورانەی لەبەر دەستماندان. پێمانوایە لەم سنوور و بابەتانەی لەبەردەستماندا، کێشەی زۆر بوونیان هەیە، ئازار و برینی زۆر بوونیان هەیە، بەجۆرێک کە بەهۆی ئەمەوە دوودڵین بگەڕێینەوە ناو ئەم شانشین و سنوورانەی خۆمان. هەموو چالاکییەکی ڕۆژانەمان بریتییە لە هەڵاتن لەم سنوور و شانشینە. گەر هەر ساتێکی بەتاڵمان هەبێت، ڕێک دەچین سەیری تەلەڤزیۆن دەکەین و گۆڤاری بێ کەڵک دەخوێنینەوە بۆ ئەوەی نەچینە ناو ئەو سنوور و شانشینە و خۆمانی لێ بدزینەوە. ئێمە دەترسین لەو ئازارەی کە لەخانماندایە، لە شەڕ و کێشەی ناو ناخمان دەترسین.

ڕاهێنانی ئاگامەندی و تێڕامان، پێکدێت لە هێنانەوەی خودی خۆمان بۆ گێڕانەوەی هارمۆنییەت و ئاشتی ناخمان. ئەو وزەیەی کە بەهۆیەوە دەتوانین ئەمەی پێ ئەنجام بدەین بریتییە لە وزەی ئاگامەندی. ئاگامەندی وزەیەکە سەرنج و تێگەیشتن و ئەشقی لەگەڵ خۆیدا هەڵگرتووە. گەر ئێمە بگەڕێینەوە سەر سروشتی خۆمان و

هارمۆنییەت و ئاشتی بگەڕێتەوە بۆمان، ئەوکات یارمەتیدانی یەکێکی تر کارێکی زۆر ئاسانتر دەبێت.

گرینگیدان بە خۆت، هێنانەوەی ئاشتی بۆ خۆت، بریتین لە بنەما و مەرجی سەرەکی بۆ یارمەتیدانی یەکێکی تر. بۆ ئەوەی کەسی بەرانبەر چیتر وەکو بۆمبێکی پڕ نەبێت، چیتر وە سەرچاوەیەکی ئازار بۆ ئێمە و ئەوانی تر نەبێت، تۆ پێویستە یارمەتی بدەیت ئەم بۆمبەی ناخی پوچوڵ بکاتەوە. بۆ ئەوەی بتوانی یارمەتی بدەیت، پێویستمان بەوەیە کەمێک هێمن بین، کەمێک شاد بین، کەمێک سۆزمان هەبێت. ئەمە ئەو شتەیە بە تێڕامانی ڕۆژانە بەهۆی ئاگامەندییەوە بەدەستی دەهێنین، چونکە ئاگامەندی شتێک نییە تەنها لە هۆڵی تێڕامان و نوێژکردندا بەدەست بهێنرێت، بەڵکوو ئاگامەندی دەکرێ بەدەستبهێنرێت لە چێشتخانەکەت، لە باخچەکەت، لەو ساتەی کە لەسەر هێڵیت، کاتێ ئۆتۆمبێل لێدەخوڕیت، کاتێ کە قاپەکان دەشۆیت.

گەر بەم شێوەیە ئەمە بکەیت، سێ هەفتە بەسن بۆ ئەوەی ئەم ئازارەی لە ناختدایە بگۆڕێت، بۆ ئەوەی شادی بگەڕێنیتەوە بۆ ژیانت، بۆ ئەوەی وزەی سۆز بەدەستبهێنیتەوە بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسەی خۆشتدەوێت. ڕاهێنانی ئامادەبوونت بۆ ئەوەی جوانە و ئەوەی تیمارکەرە، شتێکە پێویستە هەموو ڕۆژێک ئەنجامبدرێت، وە ئەمە شتێکی ئاسانە کە هەموو ڕۆژێک دەکرێ ئەنجام بدرێت.



گەر سەیریکی دەورووبەرمان بکەین، خەڵکی دەبینین کە وەکو مردوو دەژین. ئەلبێر کامۆ دەیگوت کە هەزاران کەس لە دەورمان دێن و دەڕۆن و تەرمی خۆیان هەڵگرتووە. سوپاس بۆ ڕاهێنانی ئاگامەندی کە بەهۆیەوە زوو دەگەڕێینەوە ناو ژیان. زیندووبوون واتە بوون لە ساتی ئێستادا، لیرە و لەم ساتەدا، وە ئەمەش بە ئەنجامدانی ڕاهێنانی هەناسەدانی ئاگامەندانە.

وزەی ئاگامەندی

تێگەیشتن، بریتییە لە میوە و بەرهەمی تێڕامان. کاتێ ڕاهێنانی قووڵ ئەنجامدەدەین و بە قووڵی سەیری دڵی واقیعیەت دەکەین، یارمەتی بەدەست دەهێنین، تێگەیشتن بەدەست دەهێنین لەم ڕێگەیەوە، حیکمەت بەدەست دەهێنین، حیکمەتێک کە ئازادمان دەکات. گەر برینێکی قووڵ لە دڵتدایە، تێڕامان ئەنجام بدە.

تێڕامان مانای ئەوە نییە کە ڕابکەیت یاخود نکۆڵی بکەیت لە بوونی ئازار، بەڵکوو بە پێچەوانەوە، تێڕامان بریتییە لە ڕووبەڕووبوونەوەی. پێویستە ڕاهێنان بکەیت بەسەر ئەوەی بە قووڵی سەیری سروشتی ئەم ئازارە بکەیت، چونکە بۆ بوودییەک، ئێمە بریتین لە شادی، بەڵام بەهەمان شێوە بریتین لە ئازار، ئێمە تێدەگەین، بەڵام بەهەمان شێوەش نەزانین. تێڕامان بریتی نییە لەوەی خودی مرۆڤەکە ببێت بە مەیدانی جەنگ، ببێت بە دوو بەش و هەر بەشەی ڕووبەڕووی ئەوی تر ببێتەوە، کە تێیدا باش و خراپە بجەنگن لەگەڵ یەکتری. ئەمە تێڕامانی بوودایی نییە. بنەچەی تێڕامانی بوودایی واتە نەبوونی ئەم دوانییە، نەبوونی ئەم دووکەرتییە. ئەمە واتە گەر ئێمە ئاگامەند بین، گەر ئێمە ئەشق بین، بەهەمان شێوە نەزانین، بەهەمان شێوە لە ئازاریشداین، وە هیچ پێویست بەوە ناکات کە هیچ شتێک کپ بکەین، دامرکێنینەوە، ببپەستێوین.

کاتێ تۆوی تووڕەیی لەناو ڕووکاری ئاگاییماندا خۆی دەردەخات، ئەمە لەبەر ئەوەیە ئەم تۆوە لە قوڵایی ئاگاییماندا خۆی داکوتاوە، وە دواتر بەهۆی ئەمە دەست دەکەین بە ئازارچەشتن.

ئاگامەندی ئێمە دەبێ یامەتیدەر بێت. ئەرکی مرۆڤی ئاگامەند ئەوە نیە کە ئەم وزەی تورەییە فرێبدات یان بیپەستێوێت، بەڵکوو ئەرکەکەی ئەوەیە وزەیەکی تر بهێنێتە لای خۆی بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەم تووڕەییەی ببێت و چارەی بکات.

تۆ دەتوانیت بە ڕاهێنانی هەناسەدانی هێواش ئەم وزەیە لە ناختدا گەشە پێبدەیت (ئەو وزەیەی کە ئاگاداری تووڕەیی دەبێت)، وە ئەم وزەیە وەکو چۆن دایکێک منداڵەکەی لەباوەش دەرێت، ئاواش وزەکە ئەو تووڕەییە لەباوەشدەگرێت. بەمەش ئەوەی دەمێنێتەوە تەنها بریتییە لە نەرمی، هیچ شەڕێک بوونی نامێنێت، جیاکردنەوەیەک بوونی نامێنێت، ئازار بوونی نامێنێت. ئامانجی هەناسەدانی ئاگامەندانە، بۆ ئەوەیە یارمەریدەرتبێت ئەم وزە گرینگە بێتە لەدایکبوون و بەردەوام لە لە ناختدا زیندوو بمێنێتەوە.

لە پێشتردا باسی ئەو وزەیەمان کردووە کە ڕووناکماندەکاتەوە. ئاگامەندی وەکو ڕووناکی وایە، وادەکات کە سەرنجام لێرە بێت، وە ڕێگەمان دەدات بتوانین بە قووڵی سەیری شتەکان بکەین. لەم سەیرکردنە قووڵەوەیە کە تێڕوانین و تێگەیشتنی قوول درووست دەبێت. ئاگامەندی ئەو شتەیە کە سەرنج، تێگەیشتن، ئەشق و ئازادی دەهێنێت بۆ مرۆڤ.

گەر تۆ کریستیانیت، دەکرێ بڵێیت ئەم وزەیەی کە ئێمە باسی دەکەین بریتییە کە ڕۆحی پیرۆز، ئەو وزەیەی کە لە لایەن خوداوە بۆمان دێت. لە هەرکوێیەک ئەم وزەیە بوونی هەبوو، لەو شوێنە سەرنج، تێگەیشتن، ئەشق، سۆز بوونی هەیە. وە ئەم وزەیە توانای تیمارکردن و چارەکردنی هەیە. لەو ساتەوەی عیسا ئەم وزەیەی

بەدەستهێنا، دەستی لەهەر کەسێکدابوایە، تیماری دەکرد. کاتی مەسیح دەست لە خەلک دەدا، بە وزەی ڕۆحی پیرۆز دەستیان لیدەدا نەک ئەو وزەیەی کە خۆی هەیەتی. دەکری بڵێین هەرکاتێ وزەی سۆز و ئەشق دەست لە ئێمە بدات، تیماربوون و چارەبوون ڕوودەدات.

لە بوودابیدا دەڵێین ئاگامەندی بریتییە کە وزەی بوودا. تۆوی ئاگامەندی بریتییە لە بوودای منداڵ کە لە ناخمادا بوونی هەیە. ئەم تۆوە بەبەهایە دەکرێ لە ژێر چەندین چینی نەزانی و ئازاردا شاردرابێتەوە لە ناخماندا. دەست دەکەین بە گەڕان بەدوای ئەم تۆوەدا، بە دەستدان لە یەکتری، چونکە هەمووومان دەزانین کە ئەم تۆوەمان هەیە لە ناخماندا.

کاتی ئاو دەخۆینەوە، کاتێ بە ئاگاین لەوەی ئاو دەخۆینەوە، ئەوکات ئاگامەندیمان هەیە. ئاگامەندی بریتییە لە وزەیەک کە یارمەتیمان دەدات بەئاگابین لەو شتانەی لە ساتی ئێستادا ڕوودەدەن.

کاتێ هەناسە هەڵدەمژی و بەئاگای لەوەی هەناسە هەڵدەمژی، ئاگامەندی لەو ساتەدا بوونی هەیە. تووڕەیی وزەیەکە و ئاگامەندی وزەیەکی ترە. وە وزەی ئاگامەندی جۆرێکە کە بۆ ئاگاداربوون لە وزەی تووڕەیی وەک چۆن دایکێک ئاگاداری منداڵەکەی خۆیەتی.

گرینگیدان بە ئازارەکەمان

بۆیە هەرکاتێک تۆ وزەی وەکو بەخیلی یان ترست هەبوو، شتێک بکە بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەم وزەیە نەرێنییە بیت گەر دەتەوێت ئەم وزەیە تێکتنەشکێنێ. دەست بدە لە تۆوی ئاگامەندی (بگە بە ئاگامەندی) ئینجا دەبینی کە چۆن ئەم وزەی ئاگامەندییە باوەش بەم وزە نەرێنییە دەکات وەکو چۆن دایکێک بەسۆزەوە باوەش بە ئازارەکانتدا دەکات. بە بوونی ئەم وزەی ئاگامەندییە، تۆ کارە ڕاستەکە دەکەیت لەگەڵ ئەم وزە نەرێنییە، لەگەڵ ئەم هەستانەتدا. گەر تۆ بۆ پێنج دە خولەک ئاگامەندی ئەزموون بکەیت، ڕاستەوخۆ هەست بە ئاسوودەییەکی یەکساتە دەکەیت.

کاتێ دایک گوێ لە منداڵەکەی دەبێت دەگرییێت، هەرچی لەدەستیدا بێت دایدەنێت و دەچێتە ژووری منداڵەکە و لەباوەشی دەکات. هەر لەو ساتەی دایکەکە منداڵەکە **لەباوەش دەگرێت**، ڕاستەوخۆ ئەم وزەیە لە دایکەکەوە دەگوازرێتەوە بۆ جەستەی منداڵەکە. دایکەکە هێشتاش نازانێ کە منداڵەکە بۆچی دەگریا، بەڵام هەر لەو ساتەی کە منداڵەکەی لەباوەش کردووە دەبینێ منداڵەکە کەمێک ئاسوودەیی پێ گەیشتووە. منداڵەکە لە گریان دەوەستێت. دواتر دایکەکە بەردەوام دەبێت لە هەڵگرتنی منداڵەکە لە باوەشی، بەردەوام دەبێت لە بەخشینی ئەم وزەیە، وە لەم ماوەیەدا، دایکەکە بە **قووڵی سەیری** منداڵەکە دەکات. دایک لەخۆیدا کائینێکی زۆر لێهاتووە. تەنها دوو بۆ سێ خولەکی بەسە بۆ ئەوەی بزانی منداڵەکەی چییەتی. ڕەنگە دەرپێی منداڵەکە کەمێک تووند بێت، یاخود ڕەنگە منالەکە کەمێک سەرمای بووبێت، یان ڕەنگە پێویستی بە شیر بێت؟ دواى ئەم سەیرکردنە قووڵەی دایک، دواتر **تێکەیشتن**

ڕوودەدات، دایکەکە دواتر کە تێگەیشت ئەم دۆخە ڕاستەوخۆ دەگۆڕێت.

تێڕامان(مێدیتەیشن)یش ڕێک هەر وەکو ئەمە وایە. کاتێ ئازارت هەیە لە ناختدا، یەکەم شت ئەوەیە کە ئەم ئازارە **لەباوەش بگریت**.

"دەزانم کە لێرەیت هاوڕێی دێرین. لەمەودوا گرینگیت پێدەدەم."

دەتوانیت بە دانیشتنەوە ڕاهێنان لەسەر ئەمە بکەیت، یان بە ڕاکشان و یاخود بە ڕێکردنەوە، بەڵام ئەوەی گرینگە ئەوەیە کە ئاگامەندی وجوودی هەبێت و وەکو دایکێک یاخود خوشکێکی گەورە مامەڵە بکات. گەر بتوانیت ئەمە بکەیت، ئەنجامەکەی ڕەنگە لە دوو بۆ سی خولەکدا بەدەست ببینیت. گەر جاری داهاتوو تووڕە بوویت، بۆ نموونە هەوڵبدە مێدیتەشین بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی ئەنجام بدە. هەناسە بدە و بەتەنها با سەرنجت لەسەر هەناسەدان بێت: "هەناسە هەڵمژە و بڵێ: بەئاگام کە هەناسە هەڵدەمژم. هەناسە بدەوە و بڵێ: بەئاگام کە هەناسە دەدەمەوە."

دوای خوولەکیک یان دوو، بەم شێوەیە ڕاهێنان بکە: "هەناسە هەڵمژە و بڵێ: دەزانم تووڕەم. هەناسە بدەوە و بڵێ: دەزانم کە هێشتا تووڕەی لە ناوەوەمدایە."

دوای دە خولەک، هەست دەکەیت باشتریت.

ئەمە شتێکی حەتمییە، بەو مەرجەی کە ئاگامەندی بوونی هەبێت، وە دواتر دەبینی کە تەرکیزیشت بۆ پەیدا دەبێت، ئەمە جگە لە پەیدابوونی سەرنجدانی قووڵ. ئەوکات دەتوانی بە قووڵی سەیری تووڕەییەکەت بکەیت. وە تێگەیشتن بەدەست دەهێنیت. بەمەش، ئەم تێگەیشتنە، ئەم کەشفکردنە، ئەم حیکمەتە، تۆ ئازاد دەکات لە ئازارەکە.

ڕاهیبە و قەشەکانی بوودایی وەکو خوویەک ئەم ڕاهێنانە دەکەن، نەک تەنها لەگەڵ بوونی توڕەییدا، بەڵکوو لەگەڵ نائومێدی و

ترسیشدا هەر ئەم ڕاهێنانە دەکەن. سەبارەت بە ترس دەتوانین بەم شێوەیە ڕاهێنان بکەین: "هەناسە هەڵمژە و بڵێ: بەئاگام ئەمە سروشتی منە کە گەورە ببم. هەناسە بدەوە و بڵێ: بەئاگام کە هیچ کەسێک ناوتوانێت ڕابکات لە پیربوون." ئێمە دەترسین لە بەتەمەنداچوون، وە دەشترسین لە مەرگ. بڵێ: "سروشتی منە کە بمرم، دەزانم کە هیچ کەسێک ناتوانێت ڕابکات لە مەرگ."

بوودا ئەمەی فێرکردووین، دەیزانی کە ئێمە هەمووومان تۆوی ترسمان لە ناخماندا لەگەڵ خۆمان هەڵگرتووە. بەڵام ئێمە نامانەوێت کە ئەم ترسە لە ئێمەدا ڕەنگبداتەوە. چونکە بە ئازارە، بۆیە لەبەر ئەوە ئێمە ئەم ترسە دەپەستێوین و کپی دەکەین. ئێمە ئازارەکانمان دەپەستێوین و پیان دەکەین، بەجۆرێک کە بەهۆی ئەمەوە بانگهێشتی وزە نەرێنییەکانی تر دەکەین بۆ لای خۆمان و نایەڵین ئەو وزە نەرێنییانەی کە لە ناخماندا هەمانە بچنە دەرەوە و خۆیان نیشان بدەن.

زۆریک لە جارەکان ئێمە بۆ ئەمە پەنا دەبەینە بەر سەیرکردنی تەلەڤزیۆن، کتێب دەخوێنینەوە، تەلەفۆن بۆ یەکێک دەکەین - ئەمانە دەکەین تەنها بۆ ئەوەی نەیەڵین ئەم ئازارەی لە ناخماندا هەیە خۆی دەرنەخات. ڕێک سیاسەتی ڕوخاندن پەیڕەو دەکەین، لە ناخماندا چەندین تۆوی نەرێنی پڕ هەڵدەگرین کە دوای ماوەیەکی کەم لەم پەستاوتنە، ژینگەیەکی زۆر خراپی تێکشکێنەر بۆ خۆمان دەخولقێنین، خوێن لە جەستەماندا ناجوڵێت. ئایا دەزانی کاتێ خوێن بە باشی ناجوڵێت لە جەستەدا، توشی ئازار دەبین - بۆ نموونە توشی سەرئێشە دەبین. دواتر هەوڵی ئەوە دەدەین کە دەرمان وەربگرین یان مەساژێک بکەین، چونکە سوڕی خوێن بۆ تەندرووستی زۆر گرینگە. هەمان شتیش ڕاستە بۆ ئاگامەندیمان. گەر ئێمە سیاسەتی دامرکاندنەوە و کپکردن بەکاربهێنین، ئەوکات

سیستەمێکی نالەبار دەخولقێنین بۆ شێوازی بیرکردنەوە و هزر و دەروونمان، بەرهەمەکەشی، بۆ نموونە، بریتییە لە ترس، تووڕەیی، نائومێدی، ئازار. وە لەبەر ئەوەی کە شتەکان بە ئاسایی و دۆزی خۆیان نارۆن بەڕێوە لە ئاگایی و لە هزری ئاگامەندددا، بەمەش نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان دەردەکەون، وەک: خەمۆکی و سترێس.

ئێمە نابێ ئەم سیاسەتە پەیڕەو بکەین. بەڵکوو بە پێچەوانەوە، پێویستە دەرگاکانی خۆمان بکەینەوە و ڕیگە بدەین ئازارەکانمان بێنە دەرەوە. ئێمە دەترسین کە ئەم ئەنجام بدەین، بەڵام بودایی ئەمەمان فێردەکات کە نەترسین، چونکە ئێمە وزەیەکمان هەیە کە پێویستە ئەم وزەیە یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی ئاگاداری ئێمە بێت بۆ گرینگیدان بە ئازارەکەمان - ئەو وزەیەی کە بریتییە لە وزەی ئاگامەندی.

گەر ئێمە ڕاهێنان لەسەر ئەمە بکەین کە هەموو ڕۆژێک ئەم وزەی ئاگامەندییە بەدەستبهێنین، ئەوکات دەتوانین ڕێژەی گونجاوی ئەم وزەیە بەدەستبهێنین بۆ ئەوەی بەهۆیەوە ئاگاداری ئازارەکەمانی ببین پێی. ئەوکات هەر ساتێ کە ئازار خۆی دەرخات، پێشوازی لێدەکەین. ڕێک لەوێ دەبین بۆ ئەوەی لەباوەشی بگرین، چونکە ئەو وزەیەی پێویستە بۆ ئاگادابوونی، لامان هەیە کە وزەی ئاگامەندییە. "من لیرەم بۆ تۆ، ئەزیزم، من لیرەم بۆ تۆ."

ئەمە یەکێکە لەو چوار مانترایەی کە فێری بووین.

ئەمە مانای ئەوەیە کە دایکەکە لەوێیە بۆ منداڵەکەی، مانای ئەوەیە کە وزەی ئاگامەندی لەوێیە بۆ لەباوەشگرتنی وزەی ئازارەکە.

بۆیە دەبێ ئێمە هەموو ڕۆژێک لە هەوڵی بەدەستهێنانی ئەم وزەی ئاگامەندییە بین. بەڵام ئێمە پیویستمان بە هاوڕێ دەبێت، بە خوشک و برا دەبێت بۆ ئەوەی ئەمە بە ئاسانی ئەنجام بدەین. هەر

لەبەر ئەمەشە کە لە بوودایيدا باسی ڕاهێنانی پەنابەری ساگنا دەکەین.

ساگنا بریتییە کە ڕاهێنانێکی کۆمەڵ، کە خوشک و براکان بە یەکەوە ڕاهێنان دەکەن بۆ بەدەستهێنانی ئاگامەندی: کاتی نان دەخۆن، شت دەخۆنەوە، کە قاپەکان دەشۆن، کە بە باخەکەدا پیاسە دەکەن، کە سەیارە لێدەخوڕن - واتە نەک هەر تەنها لە ساتی مێدیتەیشندا بە دانیشتنەوە، بەڵکوو لە هەموو کارێکیاندا. بۆیە گرینگە کە کەمێک لەسەر ساگنا بزانین.

لەم کولتوورەدا، ئەو کەسەی کە ساگنا ئەنجام نادا وەکو ئەو پڵینگە سەیردەکرێت کە شاخەکانی جێهێشتووە و ڕوویکردۆتە دەشتایی. گەر گیاندارێک ئەمە بکات و چیاکان جێبهێڵێت، لە لایەن مرۆڤەکانەوە دەکوژرێت لە دەشتاییدا. گەر بەشداربووی تێڕامانەکە ساگنا ئەنجام نەدات لەگەل کۆمەڵەکە، ئەوکات بە تێپەڕبوونی کات دووردەکەوێتەوە لە ڕاهێنانکردن و تێڕامان لەسەر خۆی. هەر لەبەر ئەمەیە کە ساگنا (تێڕامانی بە کۆمەڵ) شتێکی گرینگە بەردەوامبوون لەسەر ڕاهێنانکردن و تێڕامان.

پرنسیپی دووانینەبوون

کاتێ ئازار تووشی ئێمە دەبێت، ئازارەکە بۆ ماوەیەک لە ئاگاییماندا دەمێنێتەوە. پاش ماوەیەک مانەوە لەوێدا، دەگەڕێتەوە بۆ شوینەکەی خۆی، دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئامایی ئەلایا، کە لەوێدا وەکو تۆوێک خۆی جیگیر دەکات، بەمەش ئەوکات ئازارەکە کەمێک کەمتر دەبێتەوە. (لە بوودایيدا، باوەڕ وایە کە هەشت ئاستی ئاگایی بوونی هەیە، وە ئاستی ئەلایا بریتییە لە بنەڕەتیترین ئاستی ئاگایی کە پاڵپشتی هەر حەوت ئاستەکەی تر دەکات و ئاویاندەدات. ئەلایا وەکو جێگەیەکی خەزنکردن ناودەبرێت، هەموو جۆرە تۆوێک لەخۆیدا هەڵدەگرێت و ئەرکی سەرەکی بریتییە پاراستنی تۆوەکان.)
ئەم ئازارە هەمیشە لاوازتر دەبێت کاتێ بە وزەی ئاگامەندی دەوردەدرێت. بۆ نموونە جاری داهاتووش گەر ئەم تۆوە سەری هەڵدایەوە و ئازارەکەمان تووشبوویەوە، بەهەمان شێوەی پێشوو ئازارەکە سەرهەڵدەداتەوە، وە ئێمە بە وزەی ئاگامەندی گرینگی بەم ئازارە دەدەین وەکو دایکێک، بەمەش ائزارەکە دەگەڕێتەوە هەمان شوێنی خۆیی و لاوازتر دەبێت. ئازارەکە وزەی خۆی لەدەست دەدات لە هەر کاتێکدا کە دەوردەدریت بە وزەی ئاگامەندی کە وەکو دایکێک ئازارەکە لەباوەش دەگرێت.
دەرگاکە هەمیشە کراوەیە بۆ ڕوودانی ئەمە، شەپۆلەکانی هزر بە ئازادانە دەکرێ دەرکەون. وە گەر تۆ بۆ چەند هەفتەیەک ڕاهێنان لەسەر ئەمە بکەیت، ئەوکات نیشانەکانی نەخۆشی دەروونی ون دەبن. هەموو ئەم تەندرووستییەش بەهۆی ئەوەیە کە سووڕی خوێنی بیرکردنەوەکانت بە باش دەڕوات بەڕێوە. هەر لەبەر ئەمەیە

که بوودا ئەوەی فێر دەکرد کە بانگهێشتی ترسەکانمان بکەین بۆ ناو هزری ئاگامەندمان و هەموو ڕۆژێک گرینگی بە ترسەکانمان بدەین و ئاگاداریان بین وەکو چۆن دایکێک ئاگاداری منداڵەکەیەتی و گرینگی پێدەدات.

(هیچ جەنگێک بوونی نییە لە نێوان خراپ و باشەدا، لەنێوان ئەرێنی و نەرێنیدا، بابەتەکە ئەمە نییە، بەڵکوو ئەوەی هەیە بریتییە لە گرینگیدانی برا گەورە بە برا بچووکەکەی.) لە تێڕامان-مێدیتەیشنی بووداییدا، ئێمە تێڕادەمێنین، لەسەر ئاکاری دووانیبوون نارۆین بەڕێوە، بەمەش ئەو ماددیگەرا بێبەها هزریانەی هەیە، دەگۆڕێت بۆ گوڵەکانی سۆز و ئەشق و ئاشتی. ئاگامەندی ئێمە شتێکی زیندووە، شتێکی سروشتییە. لە ناخی ئێە هەمیشە ماددەی بێسوود و بەهەمان شێوە گوڵیش بوونی هەیە. باخەوانی لێزان هەمیشە بابەتە خاشاکەکانی باخچەکەی هەڵبگرێ و دواتر ئەم خاشاکە دەگۆڕێت بۆ پەین و دووبارە گەشەکردن و پشکوتنی گوڵەکان. بۆیە پێزانینت هەبێ بۆ ئازارەکانت، بۆ برینەکانت، پێویستت بەم برینانە هەیە.

پێویستە فێری هوونەری گۆڕین ببیت، گۆڕینی ئەم خاشاک و پەینە بۆ گوڵ. سەیری گوڵ بکە، زۆر جوان، زۆر ناسکە، پاکە، بەڵام گەر بە قووڵی سەیری گوڵ بکەیت، بە وردی دەتوانی پەینەکەی تێدا ببینی. گەر بە ئەنجامدانی تێڕامان-مێدیتەیشن، دەتوانی ڕێک ئەمە ببینی. گەر تێڕامان ئەنجام نەدەیت، ئەوکات پێویستت بە دە ڕۆژ دەبێت بۆ ئەوەی پەینەکە لە گوڵەکە ببینت (دوای ئەوەی گوڵەکە سیس دەبێت). گەر بە چاوی کەسێکی تێڕامێنەوە بە قووڵی سەیری خاشاک و پەین بکەین، ئەوکات دەتوانی لەو پەین و خاشاکەدا میوە و گوڵ ببینیت. ئەمە هەمان ئەو شتەیە کە باخەوان دەیبینێت لە پەینەکەدا، هەر لەبەر ئەمەشە کە خاشاک و پەینەکە فڕێ نادات. کەمێک لە

راهێنانکردن بەسە بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم خاشاکە بگۆڕیت بۆ پەین و وە پەینەکەش بۆ گوڵ.

ئەمە بەهەمانشێوەشە بۆ هزرمان، هزر هەردوو خاشاکی وەکو ترس و ئازاری تێدایە. گوڵ لەڕێگەی خۆیدایە بۆ ئەوەی سیس بێت و ببێت بە خاشاک بەڵام خاشاکیش لە ڕێگەی خۆیدایە بۆ ئەوەی ببێتەوە بە پەین و دووبارە ببێتەوە بە گوڵ. ئەمە هەمان پرەنسیپی دوانینەبوونی بوداییە، کە بەو مانایە دێت هیچ شتێک بۆ فڕیدان نییە. گەر کەسێک هەرگیز ئازاری نەچەشتبێت، هەرگیز ناتوانێت بزانێت شادی چییە. گەر کەسێک برسێتی نەچەشتبێت، هەرگیز چێژی ئەوە نازانێت کە چەندە خۆشە هەموو ڕۆژێک نان بخۆیت. بەمەش ئازار چەشتن بریتین لە پێویستییەکی بنەڕەتی بۆ تێگەیشتنمان لە شادی. بۆیە مەڵێ من نامەوێ هیچ لەسەر ئازار چەشتن بزانم، مەڵێ نامەوێ ئازار بچێژم، مەڵی تەنها شادیم دەوێت. چونکە ئەمە شتێکی مەحاڵە. بە باشی ئەمە دەزانین کە ئازار یارمەتیدەرمانە بۆ تێگەیشتن، بۆ پرژانی سۆز، هەر لەبەر ئەمەشە کە ئازار زۆر گرینگە بۆ ئێمە. بۆیە پێویستە فێربین کە چۆن لە ئازارەوە شت فێربین، پێویستە لێیەوە فێربین کە چۆن سوود لە ئازار وەربگرین بۆ کۆکردنەوەی وزەی سۆز و ئەشق و تێگەیشتن.

لە تێڕامان-مێدیتەیشندا، بەهەمان شێوە کار لەسەر پرەنسیپێکی تر دەکەین، ئەویش بریتییە لە "ناتوندوتیژی" یاخود بەرهەڵستکاری پاسیڤانە. چونکە دەزانم کە من بریتیم لە دڵخۆشی و هەم دڵتەنگی، کە خۆم هەم تێگەیشتنم و هەم نادانیم. هەر لەبەر ئەمەشە کە پێویستە بەرپرسیارییەتی هەروو ئەمانە بگرمە ئەستۆ. نابێ لایەنگری دانەیەکیان ببم و ڕقم لەیەکێکیان بێت، چونکە هەردووکیان بەشێکن لە من. نابێ یەکێکیان بەسەر ئەوەی تردا بەم. دەزانم بوودا گووتوویەتی، "بوونی شتی یەکەم، پەیوەستە بە بوونی ئەوەی تر." ئەمە وجوودی هەیە چونکە ئەوەی تر وجوودی هەیە. بۆیە نابێ تێکگیران و توندوتیژی بوونی هەبێت لەنێوان شتێکی ژیانمان لەگەڵ شتێکی ترماندا. تەنها ئەوە پێویستە کە گرینگی بدەین و توانای گۆڕانکاریمان هەبێت. بۆیە پێویستە مامەڵەی ناتوندووتیژانەمان هەبێت بە ئازار و برینەکانمان. دەبێ بەجۆرێک مامەڵە لەگەڵ ئازارەکانمان بکەین وەک ئەوەی مامەڵە لەگەڵ منداڵە ساواکەی خۆماندا دەکەین.

ئەمە هەر لە ئاستی جۆری بیرکردنەوە نا، بەڵکوو لە ئاستی کرداری جەستەشماندا ئەمە ئەنجام بدەین. کە هەناسە هەڵدەمژین، بڵێین، "ئاگاییم هەیە بەرانبەر بە چاوەکانم." کە هەناسە دەدەینەوە، "شادم بۆ بوونی چاوەکانم." کاتێ بەو جۆرە ڕاهێنان دەکەیت، بە وزەی ئاگامەندییەکەت دەست لە چاوەکانت دەدەیت و ئاشتی لەگەڵ چاوەکانتدا بەدەست دەهێنیت، وە دەست دەکەیت بە تێگەیشتن کە

سرووشتی چاوەکانت. گەر بەردەوامبیت لە ڕاهێنانکردن بەم شێوەیە بۆ چەند خولەکێک، درکی ئەوە دەکەیت کە چاوەکانت بریتین لە ئەگەری بنەڕەتی بۆ شادی و تەندرووستی تۆ. بوونی چاوێک کە تەندرووستە، نیعمەت و سامانە! ئەمە شتێکی مەزنە، تەنها پێویستت بە کردنەوەی چاوەکانە بۆ ئەوەی ئاسمانی شین، هەوری سپی، پشکووتنی گوڵ، خۆرئاوابوون و ڕووخساری منداڵەکەت ببینی.

بە بوونی چاوی ساغ، بەهەشتێکی ڕەنگاوڕەنگ وجوودی هەیە لە دەورمان. خەڵک هەیە کە چاوەکانی لە دەست داوە، لە تاریکیدا دەژین. وە ئەو کەسانە وا بیردەکەنەوە کە گەر کەسێک چاوەکانیان بۆ بگێڕێتەوە، وەکو ئەوە وایە کە بەهەشتێک لە شێوە و ڕەنگیان بۆ گێڕابنەوە. ئێمە چاوی تەندرووستمان هەیە و هەر لە ڕاستیدا لەناو بەهەشتێک لە شێوە و ڕەنگی قەشەنگداین. بەڵام بێ بوونی ئاگامەندی، ئەمەمان بیردەچێتەوە کە ئەم بەهەشتەمان هەیە. چاوەکانت هەر بەڕاستی بریتین لە ئەگەری بنەڕەتی خۆشنوودی تۆ، وە ئاگامەندی ئەو شتەیە کە یارمەتیتدەدات دەست لەم ئەگەرە بدەیت.

دەی با ئەمە ئەنجام بدەین، هەناسە هەڵمژە، بڵێ، "ئاگامەندم بە وجوودی دڵ." هەناسە بدەوە، "شادم بۆ بوونی دڵم."

ڕەنگە ئێمە هەرگیز کاتمان نەبووبێت بۆ ئەنجامدانی ئەمە، وە ڕەنگە ئەمە یەکەمجاربێت کە ئاگاییمان هەبووبێت بەرانبەر بوونی دڵمان.

"ئەزیزم، زانینم هەیە بە بوونی تۆ لێرەدا، دڵخۆشم بە بوونت."

ئەمە دووەم مانترایە کە فێری بووین.

دوای ئەمە دڵمان ئارام دەگرێ و دەحەسێتەوە. دەمێکە دڵمان چاوەڕێی ئەم پێزانین و مامەڵەیە هاوڕێیانە بووە لە لایەن ئێمەوە.

ئەم ئێوارەیە ئێمە بە وزەی ئاگامەندییەوە دەست لە دڵمان دەدەین.
هەناسە هەڵمژە، "درک بە بوونت دەکەم."
هەناسە بدەوە، "سوپاس کە لێرەیت."
گەر بۆ چەند خولەکێک لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بیت، درکی ئەوە دەکەت کە دلت بریتییە لە ئەگەرێکی بنەڕەتی بۆ شادبوونی تۆ. دڵمان هێشتا بە شێوەیەکی ئاسایی لێدەدات، ئەمە نیعمەتە! دڵمان شەو و ڕۆژ لێدەدات نۆ هێشتنەوەی تەندرووستی جەستە و ئارامی لەش. خۆمان کاتی خەوتنمان هەیە بەڵام دڵمان ناخەویت و بەردەوام لێدەدات. دڵمان هەزاران لیتر خوێن دەجوڵێنێت بە جەستەدا بۆ ئەوەی خانەکانی جەستە ئاوبدات بێ ئەوەی پشوویەک وەربگرێت. کەچی سەرەڕای ئەوەش، گرینگی و سەرنجی ئەوتۆمان نەداوە بە دڵ. بەجۆرێک دەخۆین و دەخۆینەوە، کە دڵمان بەهۆیەوە بە بێدەنگی ئازار دەچێژێ، ڕۆژ بە ڕۆژ و ساڵ لە دوای ساڵ. پێویستە ڕوو لە دڵمان بکەین و ئەم مانترایە ئەنجام بدەین و پێی بڵێین، "ئەزیزەکەم، دەزانم لەناو ئازاردایت، هەر لەبەر ئەمەشە بۆ تۆ لێرەم."

گەر تۆ بەردەوام بیت لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی هەناسەدانی ئاگامەندانە کە بە قووڵی دەست لە دلت دەدەیت، ئەوکات دەست بە بینینی شتەکان دەکەیت، بۆ نموونە، هەرکات جگەرەیەک دەکێشیت، ئەم کردارەت مامەڵەیەکی هاوڕێیانە نییە بەرانبەر بە دڵت. هەرساتی کهول دەخۆیتەوە، ئەمە گرینگی نەدانە بە دڵت. کە بەم شێوەیە تێڕامانت ئەنجام دا، حیکمەت و تێگەیشتن و سۆز بەدەست دەهێنیت. وە گەر بۆ هەفتەیەک بەم شێوەیە بەردەوام بیت لەسەر ئەنجامدانی تێڕامان، واز لە کهول و جگەرە دەهێنیت.

کاتێ کەسێک دێتە لامان و دەپرسێ ئایا ئەو پێویستە واز لە کهول و جگەرە بهێنێت پێش ئەوەی ڕاهێنانەکانی ئاگامەندی ئەنجام بدات، ئێمە لە وەڵامدا هەمیشە پێیان دەڵێین کە دەکرێ بەردەوام بن لە بەکارهێنانیاندا بەڵام پێویستە بە هۆشیارییەوە بەکاریان بهێنن. گەر تۆ بۆ هەفتەیەک بە ئاگامەندییەوە بخۆیتەوە، وە ڕاهێنانی قووڵ ئەنجام بدەیت، ئەوسا دوای هەفتەکە واز لە خواردنەوەی دەهێنیت. هیچ شتێک بە زۆر ناسەپێنرێ، بەڵکوو ئەمە قەناعەت و تێگەیشتنی خۆتە، حیکمەت و دانایی خۆتە، کە پێتدەڵێت چۆن مامەڵە بکەیت، کە چۆن ژیانی ڕۆژانەت بەسەر بەریت.
لە بووداییدا، کاتێ پێنج ڕاهێنان و هێزی پێزانین ئەنجام دەدەین، دە یان دوو سەت ڕاهێنان ئەنجام دەدەین، ئەوەم لەبەر ئەوەی نییە لە بوودا ویستوویەتی ئەمە ئەنجام بدەین، بەڵکوو لەبەر ئەوەیە خۆمان دەمانەوێت ڕاهێنان لەسەر تێڕامانی قووڵ ئەنجام بدەین. چوونکە دەزانین کە ئەم ڕاهێنانانە دەمانپارێزم لە ئازارەکان. ڕاهێنان و تێڕامانەکان ڕیگەیەکن بۆ گەیشتن بە ئازادی.

کاتێ بە ئاگامەندییەوە دەست لە جگەرت دەدەیت، ڕەنگە ئەوسا دەست بە بیستنی ئەو نامەیە بکەیت کە جگەرت دەیەوێت پێتی بڵێت، نامەیەکی زۆر گرینگ. بەڵام لەبەر ئەوەی بە ئاگاییەوە لێرە نیت، ئەم نامەیە بە تۆ ناگات. تۆ پێویستە سەرەتا لێرە بیت بۆ ئەو کەسەی خۆشتدەوێت. کاتێ بە ئاگامەندییەوە دەست لە جگەرت دەدەیت، ئەوسا جگەرت بە ئاگاییەوە بارودۆخی خراپی خۆی بەهۆی خراپ بەکارهێنانییەوە ڕووندەکاتەوە، ئەوکات تۆ نامەکەت پیدەگات و دەست هەڵدەگریت لە کهول و خواردنە ناتەندرووستەکان.

بوودا فێری ئەوەی کردووین، ئاگامەندانە لە ئەندامەکانی جەستەمان بڕوانین، بە دانیشتن و پاڵکەوتنەوە هەست بە ئەندامەکانی جەستەمان بکەین و بزانین کە تەندرووستن یان نا، بەڵام ڕووناکی سەرەکی لێرە بریتییە لە ڕووناکی ئاگامەندی، وزەی ئاگامەندی بریتییە ە ڕووناکی بوودا. پێویستە تەواوی جەستەت، بە قووڵی، پاکبکەیتەوە، بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆتی ئاشتبکەیتەوە و پەیوەندی لەگەڵ ببەستیتەوە.

گوتم کە ئێمە پاشا و شاژنی خۆمانین و شانشینەکەمان زۆر گەورەیە. وە وزەی ئاگامەندی ئەو شتەیە یارمەتیدەر و کاری چاودێری ئەم شانشینە مەزنە بۆ ئێمە ئاسان دەکات. پێویستە چاودێری ئەم شانشینەکە بکەین بۆ ئەوەی بزانین چی ڕوودەدات، کێی لێیە، کێشەکان چین، شەڕەکان چین، ئازارەکان چین. وە تەنها بەم ڕێگەیەدا بە تێبینیکردن و چاودێریکردنی وردی ئەم شانشینی هزر و جەستە و دڵە کە دەتوانی بۆت دەردەکەوێت کە چۆن ڕێکی بخەیتەوەوەو بەباشی شتێکی لەبارەوە بکەین و هارمۆنییەت بگەڕێنیتەوە و بیانگەڕێنیتەوە سەر شێوەی خۆیان، سەر هەست و تێڕوانین و فۆڕمی بنەڕەتی و ئاگایی خۆیان.

دووباره گەڕانەوه بۆ ژیان

بێ ئاگامەندی، وەکو مردوو واین. وە هەر کاتێ ئاگامەندی لەدایک دەبێت لەناوماندا، ئێمە دووبارە لەدایکدەبینەوە بۆ مەملەکەتی بوودا (خاکی پاک)، شانشینی خودا. لە ڕێی ڕۆحەوەیە کە تۆ هاتوویتە ژیان(ئاگامەندی بریتییە لەو ڕاهێنانەی تێدا جەستە و ڕۆح دەگەڕێنرێتەوە بۆ ساتی ئێستا، وە هەر ساتێ ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام دەدەین، دووبارە دەگەڕێینەوە بۆ ژیان.)

گەر سەیریکی دەورووبەرمان بکەین، خەڵکی دەبینین کە وەکو مردوو دەژین. ئەلبێر کامۆ دەیگوت کە هەزاران کەس لە دەورمان دێن و دەڕۆن و تەرمی خۆیان هەڵگرتووە. سوپاس بۆ ڕاهێنانی ئاگامەندی کە بەهۆیەوە زوو دەگەڕێینەوە ناو ژیان. زیندووبوون واتە بوون لە ساتی ئێستادا، لیرە و لەم ساتەدا، وە ئەمەش بە ئەنجامدانی ڕاهێنانی هەناسەدانی ئاگامەندانە. لە تێڕامانی بووداییدا، لە هەموو ساتیکدا ڕاهێنان لەسەر زیندووبوونەوە دەکەین. هەناسە هەڵدەمژین، "تۆ زیندوویت." ڕۆحی باڵا لەگەڵ ئاگامەندییەکەتدایە لە ساتی ئێستا.

ئەم ڕاهێنانە بریتییە لە راهێنانی سەرەکی بۆ ئەوەی لە ساتی ئێستادا بین. نابێ خۆمان لە دەست بدەین نە لە ڕابردوو و نە لە داهاتوودا، تەنها سات کە ئێمە تێیدا دەست لە ژیان بدەین. بریتییە لە ساتی ئێستا. لە مەسیحییەتیشدا هەمان شت فێردەبین کە لە بووداییدا فێری دەبین. کاتێ ڕاهێنان لەسەر ئاگامەندی دەکەین، هەموو

هەنگاوێک دەمانگەڕێنێتەوە بۆ ساتی ئێستا. کاتێ ئێمە بەبێ ئاگامەندی هەنگاو دەنێین، ئەوسا ساتی ئێستا دەکەینە قوربانی بۆ شوێنێکی تر. ئەمەش واتە زیندوونین چونکە لەساتی ئیستادا ژیان ناکەین.

سەبارەت بەوەی کە ئەنجامی کۆتایی ئێە چییە؟ ئایا گۆڕستانە؟ گەر ئەوەیە بۆجی هێندە بە پەلەین لە ژیان بۆ ئەوەی بگەین بگەین بەم ئامانجە؟ ڕووگەی ژیان بەرەو ئەو ئاڕاستەیە نییە. بەڵکوو ژیان واتە ژیان لە ئێستادا. ژیان لەهەر هەنگاوێکدا. هەر لەبەر ئەمەشە کە ئێمە بە جۆرێک بژین کە لە هەر هەنگاوێکدا ژیان درووست بێت. ئەمەش هەمان ئەو شتەیە کە ئیمە لە ڕاهێنان کاتماندا ئەنجامی دەدەین لە کەمپەکانی ڕاهێناندا. نەک تەنها لە ڕاهێنانە فەرمییەکاندا، بەڵکوو لە هەموو ڕۆژەکەدا و تەنانەت لە ڕێکردنیشدا.

یەک هەفتە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەسە بۆ درووستکردنی خوی باش، وە کە چوویتەماڵەوە، دەتوانیت درێژەیان پیبدەیت و بەردەوام بیت کەسەریان. ڕێگە بە خۆت بدە لە ڕێکردنیشدا بە ئاگامەندییەوە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت و وەکو کەسێک بە ڕیدا بڕۆیت کە ئازادە، بەجۆرێک کە شانشینی خودا لیرە و لە ساتی ئێستادا بوونی هەیە، بەجۆرێک کە شادی و ئارامی لە ساتی ئێستادا بوونی هەیە، بەجۆرێک کە لە وا هەست دەکەیت خاکی پیرۆز لە ژێر پێیەکانتدایە.

هەموو کاتێک کە دەچمە فڕۆکەخانەوە، کاتی زیادە دادەنێم بۆ خۆم بۆ ئەوەی ڕاهێنانی ڕێکردنی ئاگامەندانە لەناو فڕۆکەخانەدا ئەنجام بدەم.

پێویستە لەسەرت کە کات تەرخان بکەیت بۆ ئەوەی لە هەموو ساتێکی ڕۆژانەتدا تێرامان ئەنجام بدەیت.



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن "طيب رسول حسێن" کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

t.me/tanyahaji7
Invite Link

کۆتایی

تێگەیشتن لە ئازاری یەکێکی تر،
بریتییە لە باشترین دیاری کە
بتوانی بە مرۆڤی بەرانبەری ببەخشیت.
تێگەیشتن لە بەرانبەر،
بریتییە لە ناوەکەی تری ئەشق.
گەر تێنەگەیت،
لە ئەشقیش تێناگەیت.